سلسلة
دراسات نفسية إسلامية
(٨)

ونفس.. وما سواها

إعداد
الدكتور سيد عبد الحميد مرسي

الناشر
مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
ت : ٣٩١٧٤٧٠ القاهرة

الطبعة الأولى

١٤١٢ هـ – ١٩٩٣ م

دار التوفيق النموذجية للطباعة
ت ٩٢٥٦٠٤
الأزهر ٣ حيضان الموصلي - بجوار جامع الدعار

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ونفس وما سـواها . فالهمها فجورهـا وتقواهـا ﴾ .

(صدق الله العظيم)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

قال تعالى :

﴿ هل اتى على الانسان حين من الدهر لم يكن شيئا مذكورا . انا خلقنا الانسان من نطفة امشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا . انا هديناه السبيل اما شاكرا واما كفورا ﴾ .

(الانسان : ١ ــ ٣)

فالانسان يسأل نفسه : ألا يعرف أنه أتى عليه حين من الدهر لم يكن شيئا مذكورا ؟ ثم ألا يتدبر هذه الحقيقة ويستبصرها ؟ ثم ألا يحرك تدبرها واستبصارها فى نفسه شيئا من الشعور باليد التى دفعته الى دنيا الله .. الى مسرح الحياة وسلطت عليه النور ، وجعلته شيئا مذكورا ؟ انها ايحاءات كثيرة تنبض من وراء صيغة الاستفهام فى هذا المقام ، وهى ايحاءات عميقة تثير فى النفس تأملات شتى ..

فواحدة منها تتجه بالنفس الى ما قبل خلق الانسان ووجوده . يعيش فيها مع هذا الكون وقد خلا من الانسان . كيف تراه كان ؟ والانسان مخلوق مغرور فى نفسه وفى قيمته ، حتى لينسى أن هذا الكون كان موجودا قبل أن يوجد هو بأزمنة طويلة . حتى انبثق هذا الخلق من ارادة الله فكان !..

وواحدة منها تتجه الى اللحظة التى انبثق فيها هذا الوجود الانسانى ، وتمضى فى تصورات شتى لهذه اللحظة التى لم يكن يعلمها الا الخالق سبحانه ، والتى أضافت الى الكون هذه الخليقة

الجديدة ، المقدر أمرها فى حساب الله قبل أن تكون ، والمحسوب دورها فى خط هذا الكون الطويل .

وواحدة منها تتجه الى تأمل يد القدرة وهى تدفع بهذا الكائن الجديد على مسرح الوجود وتعد له دوره ، وتربط خيوط حياته بمحور الوجود كله ، وتهيىء له الظروف التى تجعل بقاءه وأداء دوره ممكنا وميسورا ، وتتابعه بعد ذلك فى كل خطوة يخطوها ، ومعها الخيط الذى تشده بها اليها مع سائر خيوط هذا الكون الكبير .

وايحاءات كثيرة وتأملات شتى ، يطلقها هذا النص فى الضمير .. ينتهى منها القلب الى الشعور بالقصد والغاية والتقدير ، وفى المنشأ وفى الرحلة الى المصير .

أما امتداد هذا الانسان وبقاؤه بعد ذلك .. فلقد خلقته يد القدرة هكذا من نطفة أمشاج ، أى أخلاط من خلية الذكر وبويضة الأنثى ، لا عبثا ولا جزافا ، وانما خلق ليبتلى ويمتحن ويختبر ، والله سبحانه وتعالى يعلم ما هو ؟ وما اختباره ؟ وماثمرة هذا الاختبار ؟ والمراد أن يظهر ذلك على مسرح الوجود ، وأن تترتب عليه آثار المقدرة فى كيان الوجود ، وأن تتبعه آثار المقدرة ، ويجزى وفق ما يظهر من نتائج ابتلائه .

ومن ثم جعله سميعا بصيرا .. أى زوده بوسائل « الادراك » ، ليستطيع التلقى والاستجابة ، وليدرك الأشياء والقيم ويحكم عليها ويختار ، ويجتاز الابتلاء وفق ما يختار .. واذن فان ارادة الله فى امتداد هذا الجنس وتكرر أفراده بالوسيلة التى قدرها ، وهى خلقته من نطفة أمشاج .. كانت وراءها حكمة .. كان وراءها ابتلاء هذا الكائن واختباره .. ومن ثم وهب الاستعداد « للتلقى والاستجابة » ، و « المعرفة » ، و « الاختيار » .. وكان كل شىء فى خلقه وتزويده بالمدارك وابتلائه فى الحياة .. بمقدار .

ثم زوده الى جانب المعرفة « بالقدرة على اختيـار الطريق » ، وبين له الطريق ومعالمـه ، ثم تركه ليختاره ، أو ليضـل ويشرد فيما وراءه من طريق لا تؤدى الى الله « الخير والشر » .

﴿ انـا هدينـاه السـبيل اما شـاكرا واما كفورا ﴾ .

وعبر عن الهدى بالشكر ، لأن الشكر أقرب خاطر يرد على قلب المهتدى ، بعد اذ يعلم أنه لم يكن شـيئا مذكورا ، فأراد ربه أن يكون شـيئا مذكورا .. فوهب له السـمع والبصر ، وزوده بالقـدرة على المعرفة ، ثم هـداه السبيل ، وتركه يختار .. فالشكر هو الخاطر الأول الذى يرد على القلب المؤمن فى هذه المناسبة ، فاذا لم يشكر فهو الكفور . ﴿ انا هديناه السبيل ﴾ .. أى بيناه ووضـحناه وبصرناه به ، كقـوله جـل جـلاله : ﴿ وهديناه النجدين ﴾(١) أى بينا له طريق الخير وطريق الشر ، فهو فى ذلك اما شـقى واما سـعيد . كما جاء فى الحـديث الشريف : « كل مولود يولد على الفطرة حتى يعرب عنـه لسـانه اما شـاكرا واما كفورا »(٢) .

وبعـد ..

فمن هـذا المنطلق انبثقت فكرة هـذا الكتـاب .. حيث ناقش الكاتب ــ فى خمسة فصول ــ النفس البشرية فى سوائها وانحرافها .. فاختص الفصل الأول بمناقشـة مقومات النفس البشرية ، والشخصية الانسانية ، والانسان والمجتمع ، والسلوك الانسانى .

وناقش الفصل الثانى موضـوع « النفس البشرية فى سـوائها وانحرافها » .. فأوضح المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ، ثم تعرض لموضوع « التوافق النفسى » بأبعاده المختلفة وعوامله ومطالبه فى شتى مراحل النمو ، وناقش « التوافق النفسى ودوافع السلوك » . ثم انتقل

---

(١) البلد : ١٠ .   (٢) رواه أحمد .

الى موضوع « الشخصية بين السـواء والانحراف » .. فأورد جدولا يوضح الطريقة المنظمة فى القيم والحاجات ، وشرح التوتر الناشىء عن عـدم اشباع الحاجة ، والصراع بين الدوافع ، والسيطرة على الدوافع ، وانحراف الدوافع ، مستشهدا بآيات القرآن الكريم . وناقش شـتى الانفعالات كالخـوف والغضب ، والحب بأنواعه المختلفـة ، والفرح والكره ، والغيرة والحسـد ، والحزن والنـدم ، والزهـو والكبر ، مستشهدا بالقرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة .

واختص الفصل الثالث « بمفهوم النفس السوية » .. فأوضـح معنى الشخصية ، واختص « الشخصية السوية » بالمناقشة وأورد الآراء المختلفة بشـأنها ، وأبرز مفهوم الشخصية السوية فى القرآن الكريم كما أورد أنماطها فى القرآن ، فناقش سمات «المؤمنين» ، و «الكافرين» ، و « المنافقين » ، ثم انتقل الى « الشخصية المستقلة » من حيث التوازن فى الشخصية وأورد المبادىء الاسلامية فى هذا الصدد وهى : العقيدة ، والعبادة ، والعلم ، والمـال ، والعرض ، والصحة ، والعقل ، وحفـظ الجسم والروح ، والقوة ، والمسـاواة ، والتشريع ، وتنمية المجتمع ، وأسـاس الحكم ومصادر التشريع .

وانفرد الفصل الرابع بمناقشـة « مفهـوم النفس المنحرفة » .. فتحدث عن مستوى الصحة النفسية للفرد حيث أبرز مظاهر الاضطرابات والأمراض النفسية التى تتلخص فى اضـطرابات الادراك ، واضطرابات التفكير ، واضـطرابات الانتبـاه ، واضـطرابات الانفعـال ، وانحرافات السـلوك وشـذوذه ، والأعراض الجسـمية ، والأمراض السيكوسـوماتية . وانتقل الى شرح « تصـنيف عام للاضـطرابات والأمراض النفسـية » ، حيث قسمت الى أربع فئات هى : الاضطرابات العصابية (مثل الهستيريا ، والفوبيا ، والوسواس ، والحواز ، وتوهم المرض ، والوهن النفسى ، والقلق العصابى ، والاكتئاب العصـابى ، والعصاب الصدمى ، والعصاب الخلطى) والأمراض الذهانية (مثـل

البرانويا ، والاكتئاب ، والهوس ، والفصام ، وخبل الشيخوخة ، والصرع) والاضطرابات السيكوباتية (تشمل المجرمين والمدمنين وجنون السرقة ، والانحراف الجنسى ، والأفاكين والنصابين) ، والاضطرابات السيكوسوماتية ، ثم انتقل الى مناقشة أساليب التوافق غير السوى التى تتضمن : أساليب هجومية ، وأساليب انسحابية ، وأساليب استعطافية ، والقلق . واختتم الفصل بأن ذكر مظاهر سوء التوافق فى القرآن .

وفى الخاتمة ناقش الكاتب « التوجيه والارشاد والعلاج النفسى لتحقيق التوافق » .. فأبرز الحاجة الى الخدمات النفسية ، وشرح مفهوم التوجيه والارشاد النفسى والأسس التى تقوم عليها ، كما ناقش مفهوم العلاج النفسى ، ثم أورد تصنيفا حديثا لنظريات الارشاد والعلاج النفسى حيث قسمت الى المداخل المعرفية ، ومداخل نظرية التعلم ، ومداخل التحليل النفسى ، ومداخل المدركات والظواهر الخارجية ، والمدخل الوجودى . واختتم المناقشة بابراز جوانب العلاج النفسى فى القرآن من حيث : الايمان بعقيدة التوحيد ، والتقوى ، والعبادات ، والصبر ، والذكر ، والتوبة .

وبعد ..

فهذه محاولة لابراز جوانب الشخصية فى سوائها وانحرافها تدعمها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية ..

والله ولى التوفيق .

القاهرة : رمضان ١٤١١ هـ (أبريل ١٩٩١ م) .

د. سيد عبد الحميد مرسى

* *

الفصـــل الأول

مدخل إلى النفس البشرية

- مقومات النفس البشرية .
- الشخصية الانسانية .
- الشخصية الانسانية فى القرآن.
- الانسان والمجتمع .
- الســلوك الانســانى .

مدخل الى النفس البشرية

● **مقـــدمة :**

انسان القرن العشرين هو انسان القرآن ، ولعل مكانه فى هــذا القرن أوفق وأوثق من أمكنته فى كثير من القرون المـاضية ، لأن القرون المـاضية لم تلجىء الانسان الى البحث عن مكانه فى الوجود كله ، وعن مكانه بين الخلائق الحيــة على هذه الأرض ، وبين أبناء نوعه وأبنـاء الجماعة التى يعيش فيها من ذلك النوع ، وبين كل نسبة ظاهرة أو خفية ينتمى اليها .. كما ألجأه الى ذلك كله القرن العشرون ..

وقديما كان الحكماء يجعلون شــعارهم فى نصيحة الانســان : « اعرف نفســك » . وانها لنصيحة قد ترادف ســؤالهم : من أنت ؟ أو ســؤالهم : ما اســمك ؟ غير أن الانســان اذا أجابه فانما يجيبــه باســم « باطنى » يعرفه بملامح وجدانه وقســمات ضميره ، ولا يقف عند تعريفه بالاسم الذى يختــار اعتســافا من بضعة حروف .

الا أن القرن العشرين جمع الأســئلة ، فلم يدع سؤالا عن نسبة من نسب الانســان لم يطلب جــوابه ، على نذير بالهلاك لمن جهــل الجواب ، وقد يكون هلاكا للجســد والروح ..

ما مكان الانســان من الكون كله ؟

ما مكانه من هــذه السيارة الأرضية بين خلائقها الأحياء ؟

ما مكانه بين أبناء نوعه البشرى ؟ وما مكانه بين كل جماعة من هــذا النوع الواحد ، أو هــذا النوع الذى يتألف من جملة أنواع يضمها عنوان أو لفظ « الانســان » ..

وهى أسـئلة لا جواب لها فى غير « عقيدة دينية » تجمع للانسان صفوة عرفانه بدنياه وصـفوة ايمانه بغيبها المجهول .. تجمع له زبدة الثقة بعقله ، وزبدة الثقة بالحياة .. حياته وحيـاة سـائر الأحيـاء والأكوان ..

ان القرن العشرين كان حقيقا أن يسمى بعصر « الأيديولوجية » أو عصر الحياة « على مبدأ وعقيدة » .. وليس أكثر من « المبـادىء والعقائد » التى نسـمع عنها فى هـذا القرن ويسـمونها « بالمذاهب والأيديولوجيات » .

ولكن أجوبة القرن العشرين ، مهما يكن من شـأنها ، فهى أجوبة العصر الذى يحل المشـكلة الزمنية ولا يتعداها الى مشـكلة الأبد : مشكلة ما مضى وما أتى من الدهر وما يأتى الى غير نهاية .. ولا جواب لهذه المشكلة غير العقيدة الدينية التى تؤمن بها الانسانية[1] . قال تعالى :

﴿ هـل أتى على الانسـان حين من الدهـر لم يكن شـيئا مذكورا . انـا خلقنـا الانسـان من نطفـة أمشـاج نبتليـه فجعلنـاه سـميعا بصـيرا . انـا هدينـاه السـبيل امـا شـاكرا وامـا كفورا ﴾ .

(الانسان : ١ — ٣)

هذا الاستهلال انما هو للتقدير ، ولكن وروده فى هذه الصيغة كأنما ليسـأل الانسان نفسـه : ألا يعرف أنه أتى عليه حين من الدهر لم يكن شـيئا مذكورا ؟ ثم ألا يتدبر هـذه الحقيقـة ويتملاها ؟ ثم ألا يفعل تدبرها فى نفسـه شيئا من الشعور باليد التى دفعته الى مسرح الحياة وسلطت عليه النور ، وجعلته شيئا مذكورا ؟ .. انها ايحاءات كثيرة تنبض من وراء الاستفهام فى هذا المقام ، وهى ايحاءات عميقـة تثير فى النفس تأملات شتى ..

---

(١) عباس محمود العقاد : **الانسان فى القرآن** (بيروت : دار الكتاب العربى ، ١٩٦٩) ص ٨ — ١٠

فواحدة منها تتجه بالنفس الى ما قبل خلق الانسان ووجوده ابتداء .. يعيش فيها مع هذا الكون وقد خلا من الانسان ، كيف تراه كان ؟ .. والانسان مخلوق مغرور فى نفسه وفى قيمته ، حتى لينسى أن هذا الكون كان وعاش قبل أن يوجد هو بأزمان طوال . ولعل هذا الكون لم يكن يتوقع خلق شيء يسمى « الانسان » .. حتى انبثق هذا الخلق من ارادة الله فكان !!

وواحدة منها تتجه الى اللحظة التى انبثق فيها هذا الوجود الانسانى ، وتضرب فى تصورات شتى لهذه اللحظة التى لم يكن يعلمها الا الله ، والتى أضافت الى الكون هذه الخليقة الجديدة ، المقدر أمرها فى حساب الله قبل أن تكون ، والمحسوب دورها فى خط هذا الكون الطويل ..

وواحدة منها تتجه الى تأمل يد القدرة وهى تدفع بهذا الكائن الجديد على مسرح الوجود وتعد لدوره ، وتعد له دوره ، وتربط خيوط حياته بمحور الوجود كله ، وتهيىء له الظروف التى تجعل بقاءه وأداء دوره ممكنا وميسورا ، وتتابعه فى كل خطوة بعد ذلك ، ومعها الخيط الذى تشده به مع سائر خيوط هذا الكون الكبير .

وايحاءات كثيرة وتأملات شتى ، يطلقها هذا النص فى الضمير .. ينتهى منها القلب الى الشعور بالقصد والغاية والتقدير ، وفى المنشأ وفى الرحلة وفى المصير[1] .

ويذكر مختصر تفسير « ابن كثير »[2] أن الله تعالى يقول مخبرا عن الانسان : أنه أوجده بعد أن لم يكن شيئا يذكر لحقارته وضعفه ، فقال تعالى : ﴿ **هل أتى على الانسان حين من الدهر لم يكن شيئا مذكورا** ﴾ ، ثم أوضح ذلك فقال سبحانه : ﴿ **انا خلقنا الانسان**

---

(١) سيد قطب : **فى ظلال القرآن** (بيروت : دار الشروق ، ١٩٧٩) جـ ٦ ص ٣٧٧٩ — ٣٧٨٠ ،

(٢) محمد على الصابونى : **مختصر تفسير ابن كثير** ، جـ ٣ . (بيروت : دار القرآن الكريم ، ١٣٩٣ هـ) ، ص ٥٨٠ — ٥٨١

من نطفة امشاج .. ﴾ أى أخلاط ، فالمشج والمشيج هو الشيء المختلط بعضه فى بعض ، والأمشاج هو اختلاط ماء الرجل بماء المرأة .
وقوله تعالى : ﴿ نبتليه ﴾ أى نختبره ، ﴿ فجعلناه سميعا بصيرا ﴾ أى جعلنا له سمعا وبصرا يتمكن بهما من الطاعة والمعصية .
وقوله جل وعلا : ﴿ انا هديناه السبيل ﴾ أى أوضحناه وبصرناه به ، كقوله جل جلاله : ﴿ وهديناه النجدين ﴾(١) أى بينا له طريق الخير وطريق الشر ، فهو فى تلك اما شقى واما سعيد ، كما جاء فى الحديث الشريف : « كل مولود يولد على الفطرة حتى يعرب عنه لسانه اما شاكرا واما كفورا »(٢) . وروى الامام أحمد ، عن أبى هريرة رضى الله عنه ، عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال : « ما من خارج يخرج الا ببابه رايتان : راية بيد ملك ، وراية بيد شيطان ، فان خرج لما يحب الله أتبعه الملك برايته ، فلم يزل تحت راية الملك حتى يرجع الى بيته ، وان خرج لما يسخط الله أتبعه الشيطان برايته ، فلم يزل تحت راية الشيطان حتى يرجع الى بيته »(٣) .

* * *

مقومات النفس البشرية

الانسان كائن فريد يتميز عن سائر الكائنات الحية بوجود « شخصية » له يشعر بها ويدرك أبعادها .. فهو الى جانب تكوينه المادى العضوى لديه قدرات عقلية وميول روحية ومشاعر وانفعالات وعواطف . وكل ذلك فى جسم دقيق معقد معجز ، فتبارك الله أحسن الخالقين . فى ضوء ما تقدم من حقائق علمية فى مجال الدراسات التشريعية والنفسية نستطيع أن ندرك بوضوح بعض ما تضمنته الآية القرآنية الكريمة :

---

(١) البلد : ١٠ . (٢) اخرجه الامام احمد .
(٣) اخرجه الامام احمد .

﴿ اذ قال ربك للملائكة انى خالق بشرا من طين . فاذا سويته ونفخت فيه من روحى فقعوا له ساجدين ﴾ .

(سورة ص : ٧١ ــ ٧٢)

تشير هذه الآية الى أن خلق الانسان فيه :

أولا : الطين يمثل مادة الأرض .

ثانيا : عملية التسوية الكونية .

ثالثا : نفخة من روح الله[١] .

أولا ــ الطين :

يمثل الطين فى هذه الآية احدى مراحل تكوين الجانب المادى الأرضى للانسان . وبدراسة تحليلية لورود هذا الجانب التكوينى الجسدى فى الآية القرآنية . نستطيع أن نقدمها مرتبة متسلسلة على النحو الآتى :

١ ــ انبات من الأرض : لأن الأرض هى المهد العام للانسان بكل ما فيها من عناصر ، كما أنها المستقر الرئيسى لنشاطه . قال تعالى :

﴿ والله أنبتكم من الأرض نباتا . ثم يعيدكم فيها ويخرجكم اخراجا . والله جعل لكم الأرض بساطا . لتسلكوا منها سبلا فجاجا ﴾ .

(نوح : ١٧ ــ ٢٠)

٢ ــ من التراب : فجسم الانسان فى تكوينه العضوى ــ كما يؤكد علم الكيمياء العضوية ــ يتكون مما يتكون من تراب الأرض وصعيدها مثل الأكسجين والأيدروجين والكربون والحديد والنحاس والكلسيوم وغيرها من المعادن ، ويتمثل فى هذا الجانب تكوين الجسم

---

(١) عبد الحميد محمد الهاشمى : **لمحات نفسية فى القرآن الكريم** . دعوة الحق (١١) (مكة المكرمة : رابطة العالم الاسلامى ، صفر ١٤٠٢ هـ) ، ص ٤٢

ماديا في مطالبه العضـوية من مأكل ومشرب ونوم وجنس وما اليها •
يقـول الله تعـالى :

﴿ يا أيها الناس ان كنتم فى ريب من البعث فانا خلقناكم من تراب ٠٠﴾
(الحج : ٥)

٣ ـ من المـاء : فالمـاء مادة مهمة جـدا لحياة الانسان • فعلى الرغم من أن المـاء لا يمنحنا طاقة حرارية ولا يبنى خلايا جديدة الا أنه عنصر أسـاسى فى التكوين الجسـمى للانسـان ، اذ يسـاعد على اذابة الغذاء وتوصيله الى جميع أجزاء الجسم كما يسـاعد فى عمليـة التخلص من الفضلات • والجسم الانسـانى فيه من المـاء ما يسـاوى ثلثى وزنه ، ولهذا يشرب الانسان كل يوم كمية غير قليلة من المـاء •
يقول الله تعالى فى محكم كتـابه :

● **﴿ والله خـلق كل دابـة من مـاء ، فمنهم من يمشى على بطنـه ومنهم من يمشى على رجـلين ومنهم من يمشى على أربـع ، يخلق الله مـا يشـاء ، ان الله على كل شيء قـدير ﴾ •** (النور : ٤٥)

● **﴿ وهو الذى خلق من المـاء بشرا فجعله نسبا وصهرا ، وكان ربك قـديرا ﴾ •** (الفرقان : ٥٤)

● **﴿ أو لم ير الذين كفروا أن السـموات والأرض كانتـا رتقـا ففتقناهما ، وجعلنـا من المـاء كل شيء حى ، أفلا يؤمنون ﴾ •**
(الأنبياء : ٣٠)

٤ ـ من طين : وهو نتيجة تجمع تراب الأرض مع المـاء ، كمـا ورد فى الآيات :

● **﴿ اذ قال ربك للملائكة انى خالق بشـرا من طـين ﴾ •**
(سورة ص : ٧١)

● **﴿ ولقـد خلقنـا الانسـان من سـلالة من طـين ﴾ •**
(المؤمنون : ١٢)

٥ ــ من حمأ مسنون : « الحمأ » من الطين الأسود ، و «**المسنون**» **هو** المتغير ، وهذه نتيجة التراب والمـاء لفترة من الزمن . يقول تعالى :

﴿ ولقـد خلقنـا الانسـان من صلصال من حمأ مسنون ﴾ .

(الحجر : ٢٦)

٦ ــ من صلصال : وهو الطين الحر خلط بالرمل وقد أخذ يجف فصار يتصلصل ــ أي يصدر صوتا كالفخار ، وذلك من قوله تعـالى :

﴿ خلق الانسان من صلصال كالفخار ﴾ . (الرحمن : ١٤)

ولقد اقترن الحمأ المسنون مع الصلصال بشكل تتابعى ثلاث مرات فى ثلاث آيات من سورة الحجر . قال تعالى :

- **﴿ ولقـد خلقنا الانسـان من صلصال من حمـأ مسنون ﴾ .**

(الحجر : ٢٦)

- **﴿ واذ قال ربك للملائكة انى خالق بشرا من صلصال من حمـأ مسـنون ﴾ .** (الحجر : ٢٨)

وقول ابليس حين امتنع عن السجود للانسان :

- **﴿ قال لم أكن لأسجد لبشر خلقته من صلصال من حمأ مسنون ﴾ .**

(الحجر : ٣٣)

* *

ثانيا ــ عملية التسوية الكونية :

بعد ذكر المـادة الأرضية الترابية فى مراحل تغيرها ، يذكر الله تعالى عملية « تسوية الانسان » التى استغرقت وقتا طويلا . قال تعالى :

﴿ الذى أحسن كل شىء خلقـه ، وبـدأ خلق الانسان من طين . ثم جعل نسـله من سـلالة من مـاء مهين . ثم سواه ونفخ فيه من روحه ، وجعـل لـكم السـمع والأبصار والأفئدة ، قليـلا ما تشـكرون ﴾ .

(السجدة : ٧ ــ ٩)

وعملية التسوية هذه ليست مجرد جمع خلطى لمواد أرضية ، بل انها تتضمن صناعة متقنة دقيقة معجزة .. ويكفى أن تتصور ما تقـوم به الأجهزة العضوية البشرية كالحواس المختلفة وما يتصل بها من ادراك حسى ، وما يقوم به الجهاز العصبى ومراكزه المختلفة من استقبال وحفظ واسترجاع واصدار أوامر واتصـالات ، وما تقوم به الأجهزة التنفسية والدموية والهضمية والبولية والحركية مثلا من عمليات كيميائية وحركية فى كل لحظة من حياة الانسان بدأب وتعاقب واستمرار.ان ما تقوم به تلك الأجهزة من عمليات معقدة يجب أن تتصورها فى شكل مختبر أو معمل ضخم يعمل به آلاف العاملين ، لكل منهم تدريبه التخصصى ويعمل كل فى مجاله مع اتصالاته السلكية واللاسلكية بجميع العاملين .. ان هـذا التصـور يقدم لنا فكرة عن عملية « التسوية الالهية » المعجزة فى خلق الانسـان .

ولقد وردت عملية التسوية عدة مرات فى القرآن الكريم بصـيغ مختلفة توضح خلق الله للانسان ، كما فى قوله تعالى :

● ﴿ فاذا سـويته ونفخت فيه من روحى فقعوا له ساجدين ﴾ .
(الحجر : ٢٩)

● ﴿ ونفس وما سـواها . فالهمها فجورهـا وتقواهـا ﴾ .
(الشمس : ٧ ـ ٨)

● ﴿ الذى خلقك فسواك فعدلك ﴾ . (الانفطار : ٧)

* *

ثالثـا ـ نفخة من روح الله :

هذه المرحلة الأخيرة فى تكامل الكيان الانسانى .. وهذه النفخة من روح الله تؤكد أهمية صـلة الانسان بالخالق ـ سبحانه ـ ليحفظ بتلك الصـلة سموه وكماله واستقامته ، وأنه أهل لكل ذلك .. وهذه هى الخاصية الكبرى التى يتميز بها الانســان على بقية الحيوانات على اختلاف أنواعها . وذلك لأن الحيوانات ذوات اهتمام جسـدى واحد

تعيش فى مستواه فى مختلف مراحل حياتها وفى تعاقب أجيالها .. حياة تسير بقدرات أولية وراثية غريزية تبدأ من الحياة وتسير معها مشبعة حاجاتها لضمان البقاء وحفظ النوع ، ثم ليموت الكبير وليبدأ الصغير فى ذات الحلقة وبذات الاشباع الجسدى . أما الانسان — وهو نفخة من روح الله — فانه سيد الكائنات وخليفة الله فى الأرض . وتتجلى هذه النفخة الروحية فى الآتى :

(أ) الجانب الروحى المؤمن بالله فطرة وقناعة فكرية .

(ب) الادراك الواعى الذكى بما وهبه الله من عقل ينمو وجهاز عصبى ذى مرونة كبيرة خارقة .

(جـ) حرية الانسان فى اختياره لوسائل السلوك والتعبير ، فهو ذو ارادة ، وقادر على تنفيذ ما يختاره بارادته .

(د) المسئولية الانسانية باعتبارها نتيجة لحرية الارادة والقدرة على العمل .

(هـ) امكانية الضبط الذاتى للنفس البشرية ، وهو مناط التكليف والمسئولية وطريق التسامى الانسانى للتوجيه والارشاد .

* * *

● **ملخص مقومات النفس البشرية :**

نخلص من المناقشة السابقة بالحقائق النفسية الآتية :

١ — احتفاظ كل عنصر بخصائصه المهمة الأساسية : فعنصر التراب الأرضى يتمثل فى مطالب الجسد العضوية ، والدافع لذلك هو الجوع والعطش ابتغاء الأكل والشرب ، كما ان المطالب الجنسية فى التركيب الجسمى تدفع لتحقيق الزواج والأبوة والأمومة والبنوة . ويتمثل الجانب الروحى فى المطالب الروحية والخلقية ومسئولية الحرية والارادة، ويتم اشباعها بالايمان بالله الواحد الأحد المعبود ، وان عدم اشباعها ينحط بالانسان ليعيش قلقا تائها فى حياة حيوانية هائمة .

٢ — **ان الجانبين الرئيسيين فى التكوين الانسانى — الأرضى والروحى — يتفاعلان دائما** : فهما لا ينفصلان لبناء الحياة النفسية الانسانية المتكاملة .. فدافع الجوع — وهو جسمى — يدفع الى طلب الطعام الطيب الحلال ، وليس الأكل لمجرد الأكل دون اختيار . وكذلك دافع الجنس — وهو عضوى — يدفع الى الاتصال الجنسى ، فالانسان المتكامل يسعى الى الزواج الحلال الشريف حيث السكينة والاستقرار وتحقيق الحياة الأسرية والذرية ، وليس الى حياة حيوانية شهوانية .

٣ — **الكائن الانسانى — على الرغم من تعدد ميوله واختلاف مصادرها ومستويات اشباعها — هو كائن حى متوحد متكامل** : فكل محاولة للاهتمام والتركيز على جانب واحد دون بقية الجوانب الأخرى هو تشويه للانسان ، ومجرد نظرة جزئية لكيانه ، وهى تؤدى بالتالى الى نقص وقصور فى فهم الانسان ، وسقوطه فى بؤرة الانحراف النفسى والعقلى ، بعيدا عن الحياة السوية المتكاملة .

* * *

● **مراحل التكوين النفسى للانسان فى القرآن الكريم(١)** :

يشير القرآن الكريم اشارة صريحة الى أهم مراحل تكوين الانسان وآثارها النفسية والجسدية والفكرية فى عدة آيات متفرقات ولا سيما هذه الآية الكريمة :

﴿ هو الذى خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا اشدكم ثم لتكونوا شيوخا ، ومنكم من يتوفى من قبل ، ولتبلغوا اجلا مسمى ولعلكم تعقلون ﴾ . (غافر : ٦٧)

لقد أوجزت هذه الآية سيرة الحياة الانسانية فى هذه الدنيا حين ركزت على المراحل المهمة فى التكوين .. ترابا أصلا أوليا للانسانية ، ونطفة بدءا لحياة الجنين ، ثم علقة فى تسميتها الصادقة شفافية التكوين الوظيفى ، ثم الطفولة كمرحلة تأسيسية لمرحلة الرشد الشديدة القوية

---

(١) عبد الحميد الهاشمى : **مرجع سابق** ، ص ٥١ — ٦٩

التى تمثل هضبة العمر ، يليها انحدار الشيخوخة .. ومن الناس من يتوفى قبل الشيخوخة ، ولكن لا بد لكل حى من أجل مسمى . وهذه المراحل كما تشير الآية الكريمة — على الرغم من تعاقبها المنظم — فانها ليست حتمية لكل انسان حى ، فهناك أفراد أدركهم الأجل فى سنى المهد أو فى عنفوان الشباب أو شرخ القوة ، ومنهم من يتابع السير بحول الله الى الشيخوخة . وسنقدم تفصيلا لكل مرحلة من فتراتها الداخلية وسماتها مقترنة بالآيات الكريمة المناسبة .

أولا — مرحلة البدء الأولية :

يشير القرآن الكريم الى أن بداية الحياة الانسانية على وجه الأرض ابتدأت من « نفس واحدة » ، وفى هذا بيان لأهمية النفس وأنها واحدة أصلا ، فجميع أفراد الانسان أصلهم واحد . فليس لأحد أن يدعى تمايزا عنصريا أو عرقيا أو دمويا ما دام الأصل واحدا . وهذه النفس الواحدة تحددها آيات كثيرة أنها « آدم » أبو البشر عليه السلام . قال تعالى :

﴿ يا أيها الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء ، واتقوا الله الذى تساءلون به والأرحام ، ان الله كان عليكم رقيبا ﴾ .

(النساء : ١)

ووجود الأصل الواحد — وهو النفس الانسانية المتمايزة بداية وتكوينا — تنفى دعوى اتصال الحياة الانسانية بحياة حيوانات بهيمية أخرى .. فالانسان مكرم أصلا وابتداء حياته هى فى المستوى الانسانى أساسا .

وفى الآية أيضا تأكيد لمبدأ المساواة الانسانية بين الرجل والمرأة ، لأنها مخلوقة من الرجل أصلا ، وقوام حياتهما علاقة زوجية مثمرة بالذرية — حيث الأرض بيت الأسرة التى تقوم بين أفرادها أرحام وصلات يسأل الله عنها .

***

ثانيا ــ مرحلة الاتصال الزوجى :

ان الرجل يقذف وهو فى حالته المتوسطة عمرا وصحة فى الدفقة الواحدة كمية من المنى تحمل ما يقارب ربع مليون من الحيوان المنوى ، ومن بين هذا العدد الهائل يظفر حيوان واحد فى العادة ليقوم بعملية الاخصاب لبويضة المرأة التى تكون آنذك قد وصلت الى قناة « فالوب » من رحم المرأة المخصبة ، ثم من بعدها الى الرحم . قال تعالى:

﴿ الذى أحسن كل شىء خلقه ، وبدأ خلق الانسان من طين . ثم جعل نسله من سلالة من ماء مهين . ثم سواه ونفخ فيه من روحه .. ﴾.

(السجدة : ٧ ــ ٩)

وهذه المرحلة سماها القرآن بمرحلة « النطفة » وتشمل :

(أ) نطفة الذكر وهى الحيوانات المنوية .

(ب) نطفة الأنثى وهى البويضة .

(جـ) نطفة أمشاج ، وهى النطفة المختلطة من حيوان الرجل ببويضة الأنثى الملقحة ، التى تعتبر بداية مرحلة خلق الانسان . وتبدأ تلك البويضة بالانقسامات الذاتية الداخلية فى نفسها . قال تعالى :

﴿ فلينظر الانسان مم خلق . خلق من ماء دافق . يخرج من بين الصلب والترائب . انه على رجعه لقادر ﴾ .

(الطارق : ٥ ــ ٨)

* *

ثالثا ــ مرحلة الجنين :

يشير القرآن الكريم الى هذه المرحلة تأكيدا لعلم الخالق بمن خلق وأنشأ ، ولا سيما فى المرحلة الأولى للحياة الانسانية . فيقول الله تعالى :

﴿ .. هو اعلم بكم اذ انشاكم من الارض واذ انتم اجنة فى بطون امهاتكم ، فلا تزكوا انفسكم ، هو اعلم بمن اتقى ﴾ .

(النجم : ٣٢)

ان مرحلة الجنين تبدأ من لحظة التلقيح المخصب الذى يتم بين الحيوان المنوى للذكر وبويضة الأنثى • ولقد ذكر القرآن الكريم هذه المرحلة مفصلة فى الآية التالية :

﴿ ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين • ثم جعلناه نطفة فى قرار مكين • ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم انشأناه خلقا آخر ، فتبارك الله أحسن الخالقين • ثم انكم بعد ذلك لميتون • ثم انكم يوم القيامة تبعثون ﴾ •

(المؤمنون : ١٢ ــ ١٦)

فمرحلة الجنين فى رحم الأم تمر بخمسة أنماط من التطور الانسانى المتعاقب كما يلى :

١ ــ **النطفة** : فى قرار مكين من الرحم ، وهى النطفة الملقحة المخصبة ، كما تقدم شرحها •

٢ ــ **العلقة** : وتبدأ هذه الفترة بعد لحظة الاخصاب بأسبوع واحد ، وقد أصبحت النطفة بشكل كرة جرثومية وبرزت منها معاليق متعددة ، صغيرة تستطيع بها العلقة أن تلتصق بجدار الرحم ، ثم تبدأ تأكل منه امتصاصا لغذائها • أما الخلية الداخلية فى العلقة فان الله يخلق منها الجنين الانسانى ، وتستمر هذه الفترة أسبوعين •

٣ ــ **المضغة** : تبدأ هذه الفترة فى نهاية الأسبوع الثالث حيث تظهر كتل جسمية بدنية جهة رأس الجنين ، وتتكاثر تلك الكتل حتى تبلغ حوالى الأربعين • فالمضغة ــ حسب النص القرآنى والذى يؤكده « علم الأجنة » ــ هى قطعة اللحم وقد تم لوكها وقذفها • وتكون هذه المضغة اما مخلقة ــ مكونة بخلق تام ــ أو غير مخلقة لتكون سقطا قبل تمام التكوين المخلقى[1] •

---

(١) محمد على البار : **خلق الانسان بين الطب والقرآن** ، ط ٢ ــ (جدة : الدار السعودية للنشر ، ١٩٨١) ، ص ١١٣ ــ ١٤٥

٤ ـ **فترة الهيكل العظمى** : تستمر هذه الفترة خلال الأسبوع الخامس والسادس والسابع ، حيث تتحول الكتل البدنية الأمامية الى عظام الفقرات وعظام الأطراف العليا والسفلى ، وفى أعلى الرأس تكون قحفة الجمجمة وعظام الوجه والفكين ، وهذا معظم الهيكل العظمى الأساسى •

٥ ـ **فترة التكوين العضلى واللحمى** : ان الكتل البدنية الخلفية هى التى تشكل الجلد الآدمى وما تحت الجلد من أنسجة لحمية وفيها عضلات الأطراف العليا والسفلى • وتتكون العظام أولا ، ثم تتكون العضلات اللحمية لتكسو العظام بقدرة الخالق سبحانه • وصدق الله العظيم :

﴿ .. **فكسونا العظام لحما** .. ﴾ • (المؤمنون : ١٤)

٦ ـ **خلق آخر** : يقول تعالى :

﴿ .. **ثم أنشأناه خلقا آخر ، فتبارك الله أحسن الخالقين** ﴾ •
(المؤمنون : ١٤)

يدخل الجنين فى الشهر الثالث القمرى وما بعده فترات من التكوين النامى السريع والمعقد ، وتزداد به السمات الانسانية الظاهرة والباطنة ـ فالجهاز العصبى ـ ويشمل الدماغ والنخاع الشوكى والأعصاب ـ تتكامل أسسه •• وهو الجهاز الوحيد الذى يلازم الانسان طوال حياته ، فلا يتغير بعد الولادة فى هدم أو بناء وانما تتغير اتصالات بعض الخلايا العصبية ببعضها الآخر فى مراحل خريف العمر من الكهولة والشيخوخة•

وفى هذه الفترة من الشهر القمرى الثالث تبدو أجزاء من القلب ، وتبدأ بعض معالم الجهاز البولى فى الظهور • وفى الشهر الرابع تظهر بوضوح الأجهزة الجنسية للصبى والبنت ، ثم فى الشهر السادس ينمو القلب والكبد ، وفى الشهر السابع ينمو الجهاز الهضمى ، وفى الشهر القمرى الثامن تظهر السرة فى مكانها مع نمو سريع للجنين ، وفى الشهر

التاسع يتكامل نمو الجسم فى جميع أجهزته ثم تكتمل الرئتان ويتكامل النمو استعدادا للولادة فى اللحظة المناسبة[1] .

* *

رابعا ــ طور ما بعد الولادة فى الحياة الدنيا :

تتم الولادة وقد اكتمل النمو الضرورى الأساسى لمتابعة الحياة خارج الرحم . وتعتبر الولادة فاتحة عهد جديد للحياة البشرية فى مواجهة الحياة ، حيث يسير الكائن الانسانى فى هذا الطور مارا بمراحل تكوينية نفسية كبرى . ولقد أشار القرآن الكريم فى عدة آيات متفرقات الى أهم تلك المراحل كما يلى :

١ ــ مرحلة الخروج للحياة .
٢ ــ مرحلة الطفولة .
٣ ــ مرحلة الأشد (الرشد) .
٤ ــ مرحلة الكهولة .
٥ ــ مرحلة الشيخوخة .

وفيما يلى تناقش هذه المراحل المختلفة :

● **مرحلة الخروج :**

يسمى القرآن مرحلة الولادة بمرحلة « الخروج » ، لأن الانسان حى قبل أن يولد ، وكل ما فى الأمر أن الولاد سمحت له بالخروج من عالم « الأرحام » الى « الحياة الدنيا » ، كما فى قوله تعالى :

● **﴿ .. ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا اشدكم .. ﴾ .**
(غافر : ٦٧)

● **﴿ .. ونقر فى الارحام ما نشاء الى اجل مسمى ثم نخرجكم طفلا .. ﴾ .**
(الحج : ٥)

﴿ والله اخرجكم من بطون امهاتكم لا تعلمون شيئا .. ﴾ .
(النحل : ٧٨)

---

(١) المرجع السابق .

والقرآن يرعى هذه المرحلة الهامة فى الحياة الانسانية بأمور أهمها ما يلى :

١ ــ اعتبار ميل أو استعداد الأبوة والأمومة فطريا ، يتحقق بانجاب الأبنــاء ، كما أن حب الأبناء حب فطرى أولى أصيل ، كما فى قوله تعــالى :

﴿ زين للنــاس حب الشــــهوات من النســاء والبنين .. ﴾ .
(آل عمران : ١٤)

٢ ــ الدعاء لله فى طلب الذرية ، وأنها قرة العين وســعادة العيش واشارة لنجاح الزواج وأنه مثمر ، وهى دعوة عباد الرحمن للمؤمنين :

﴿ .. ربنـــا هب لنــا من ازواجنا وذرياتنا قرة اعين واجعلنــا للمتقــين امــاما ﴾ . (الفرقان : ٧٤)

٣ ــ حــق المولود فى الحياة .. فالرزق بيد الله ، وقــد أودع فى الأرض من الخيرات المســخرات ما يكفى للحيــاة الرخيــة ، وعلى الانســان أن يعمل لاســتخراج تلك الخيرات لا أن يدعو لقتل الأجنة أو وأد الوليد . قال تعالى :

﴿ ولا تقتلوا أولادكم خشية املاق ، نحن نرزقهم واياكم ، ان قتلهم كان خطئــا كبــيرا ﴾ . (الاسراء : ٣١)

٤ ــ حماية الأم الحامل رعاية للجنين ، ولسلامة الولادة خروجــا للحياة الدنيا ، وذلك بضمان نفقة الزوجة الأم الحامل . قال تعالى :

﴿ .. وان كن أولات حمل فانفقوا عليهن حتى يضعن حملهن .. ﴾ .
(الطلاق : ٦)

٥ ــ استقبال حافل سعيد .. ان نجاح عملية الولادة ليخرج الوليد حيــا هو ســعادة غامرة لسلامة الأم الحامل ولسلامة الوليد الجديد . وهذه الفرحة ينبغى أن تكون شاملة من غير تمييز بين الوليد الذكر

والأنثى ، فكلاهما اشارة لثمرة الزواج وكلاهما زينة الحياة ، وكلاهما امتداد لحياة الوالدين • وقد نهى القرآن عن عادة جاهلية كانت لدى بعض القبائل العربية وغيرها فى عدم الاحتفال بقدوم الوليدة الأنثى ، فقال :

﴿ واذا بشر أحـدهم بالأنثى ظل وجهـه مسـودا وهـو كظيم • يتوارى من القـوم من سـوء ما بشر بـه ، أيمسـكه على هـون أم يدسـه فى التراب ، ألا سـاء مـا يحكمون ﴾ •

(النحل : ٥٨ ــ ٥٩)

٦ ــ حـق الوليد فى الارث من والده الميت • قال تعالى :

﴿ يوصـيكم الله فى أولادكم ، للذكر مثـل حظ الأنثيين •• ﴾ •

(النسـاء : ١١)

* *

● مرحلة الطفـولة :

تبدأ هذه المرحلة بعد الولادة مباشرة ، وتمتد الى أكثر من عشر سنوات • ولهذه المرحلة أهمية قصوى فى انتقال الوليد من مجرد كائن يتحرك الى « شخصية انسانية » يتكلم ويمشى ويسعى ويتعاون • ولقد اختص القرآن الكريم هذه المرحلة المهمة بعدة أمور أهمها ما يلى :

١ ــ **الرضاع الطبيعى من الأم** ، الا اذا تعذر ذلك • قال تعالى :

﴿ والوالدات يرضـعن أولادهن حـولين كاملين ، لمن أراد أن يتم الرضـاعة •• ﴾ • (البقرة : ٢٣٣)

وهذا الارشاد القرآنى فيه تأكيد لحق الأمومة وحـق البنوة فى ارضاع صحى سعيد • ومدة الرضاع سنتان ــ اذا رغب الطفل فى ذلك ــ كحد أقصى ، وأشار القرآن الكريم الى ذلك مؤكدا فى جمع مدة الحمل والرضاع وحددها بحدودها القصوى ، فقال :

● ﴿ ووصـينا الانسـان بوالديه احسـانا ، حملته أمـه كرهـا ووضـعته كرهـا ، وحمله وفصـاله ثلاثون شـهرا •• ﴾ •

(الأحقاف : ١٥)

● ﴿ **ووصينا الانسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين أن اشكر لى ولوالديك الى المصير** ﴾ .

(لقمان : ١٤)

٢ ــ **حق الحضانة** ، حيث الأم هى الأولى فى تأدية هذا الحق ، ويقوم الوالد بالنفقة الكافية لهما معا . قال تعالى :

﴿ .. **وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف** .. ﴾ .

(البقرة : ٢٣٣)

٣ ــ **وجوب حماية اليتيم** : فان كان غنيا يوضع ماله تحت كفالة وصى محدد معين . قال تعالى :

﴿ **وابتلوا اليتامى حتى اذا بلغوا النكاح فان آنستم منهم رشدا فادفعوا اليهم أموالهم ، ولا تأكلوها اسرافا وبدارا أن يكبروا ، ومن كان غنيا فليستعفف ، ومن كان فقيرا فليأكل بالمعروف ، فاذا دفعتم اليهم أموالهم فأشهدوا عليهم ، وكفى بالله حسيبا** ﴾ .

(النساء : ٦)

أما اليتيم الفقير فان القرآن الكريم بمنهجه التربوى والاجتماعى يضمن له الحياة الكريمة من بيت مال المسلمين . كما أن القرآن لم يترك حياة اليتيم معلقة بعواطف الكرم والسخاء التى قد تضعف أحيانا لدى بعض الأفراد نتيجة ضعف خلقى وأنانية . قال تعالى :

﴿ **واعلموا أنما غنمتم من شىء فان لله خمسه وللرسول ولذى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل** .. ﴾ .

(الأنفال : ٤١)

وعلاوة على ذلك فلا بد من رعاية انسانية لليتيم . قال تعالى :

﴿ **وليخش الذين لو تركوا من خلفهم ذرية ضعافا خافوا عليهم فليتقوا الله وليقولوا قولا سديدا** ﴾ .

(النساء : ٩)

٤ – **حق التنشئة الاجتماعية :** فالطفل يولد عاجزا ، ويفد الى الحيـاة الدنيـا لا يعلم شيئا ولكنه مستعد للتعلم بما وهبه الله من حواس وذكاء واستعداد . قال تعالى :

« والله أخرجكم من بطـون أمهاتكم لا تعلمون شـيئا وجعـل لـكم السـمع والأبصـار والأفئـدة لـعلكم تشـكرون » .

(النحل : ٧٨)

ولكى ينمو الطفل نموا اجتماعيا صحيحا ينبغى أن تتوفر له الأمور الآتيـة[١] :

(أ) أن يشعر الطفل بأنه مرغوب فيه ومحبوب ، دون الاسراف فى التدليل ، واشباع حاجاته النفسية عن طريق الأسرة .

(ب) تعتبر الأسرة المسرح الأول الذى ينمى فيه الطفل قدراته . ويكون ذلك عن طريق اللعب والمشاركة فى النشاط الاجتماعى ، وتشجيع المنافسة المشروعة .

(جـ) تعلم الطفل – فى محيط الأسرة – أن يحترم حقوق الغير وأن يتوافق مع غيره من أفراد الأسرة ، وأن يجـد فى الأبوين القدوة الحسـنة .

(د) يتعلم الطفل فى الأسرة مبادىء السلوك والتعامل مع الآخرين ، ويكون ذلك من خـلال ملاحظته لسـلوك أفراد الأسرة فى المواقف المختلفة .

(هـ) يكتسب الطفل – نتيجة تفاعله وخبراته فى الأسرة – مجموعة من العـادات الخاصـة بتناول الطعام وارتداء ملابسه والمحافظة على النظافة والنظام والعنـاية بشـئونه وعادات المشى والكلام والتخاطب مع الآخرين وكيفية معاملتهم .

---

(١) سـيد عبد الحميد مرسى : **الشخصية السوية** . « سـلسلة دراسات نفسية اسلامية (٤) » . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٥) ، ص ١٤٣ ، ١٤٤

(و) من خــلال الأسرة يتعلم الطفل الكثير ويكتسب العقــائد الدينية والأخلاق الحميدة .

وهكذا ، فبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية فى الأسرة ســليمة وتتم فى جو نفسى اجتماعى يتسم بالأمان والتضامن والمحبة ، بقــدر ما يكون ذلك عاملا محــددا لتوافق الفرد فى مراحــل عمره المختلفة .

* *

● مرحلة الأشــد (الرشــد) :

هى فترة الذروة فى الفتوة والقوة والرشــد ، وهى تمثل هضبة العمر بعــد فترة الطفولة الصاعدة النامية . وتمتد هــذه المرحلة الى سن الأربعين ، حيث تمثل قمــة النضوج الجسمى والعقلى والاجتماعى . قال تعــالى :

﴿ .. حتى اذا بلغ أشــده وبلغ أربعــين ســنة قال رب أوزعنى أن اشــكر نعمتــك التى أنعمت على وعلى والدى وأن أعمل صــالحا ترضــاه واصــلح لى فى ذريتى ، انى تبت اليك وانى من المســـلمين ﴾ .

(الأحقاف : ١٥)

وتشــير هذه الآية الى عــدة معالم نفسية أساسية فى هذه المرحلة وهى :

١ ــ القوة الجسمية (الأشــد) .
٢ ــ النضوج الجنسى المثمر بانجاب الذرية .
٣ ــ النضج الادراكى للتكليف الشرعى مع بداية هذه المرحلة .
٤ ــ التكامل العقلى مع الوعى الشعورى للحياة .
٥ ــ المسئولية الاجتماعية والأخلاقية نحو الوالدين والأبناء .
٦ ــ الاستقلال الاقتصادى لكسب الرزق .
٧ ــ النقد الذاتى فى التوبة الصادقة والرجوع الى الله تعالى .

* *

● **مرحلة الشـــيخوخة :**

هى مرحلة الختام فى الحياة الانسانية لمن كتب الله له عمرا مديدا ، وتكون بعد مرحلة الشدة والقوة ، قال تعالى :

﴿ هو الذى خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقــة ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخا ، ومنكم من يتوفى من قبل .. ﴾ .
(غافر : ٦٧)

وتتميز هذه المرحلة بالضعف العـــام فى التكوين الجسمى والنفسى للانسان ، وقـــد أشارت بعض الآيات القرآنية الكريمة الى بعض تلك المظاهر التكوينية كما يلى :

١ ــ ضعف متدرج فى بنية العظام التى تمثل الهيكل الأســاسى لانتصاب القــامة وقوتها .. كما فى قوله تعــالى حكاية لمناجاة زكريا لربه نداء خفيا سرا :

﴿ قال رب انى وهن العظم منى واشتعل الرأس شــيبا .. ﴾ .
(مريم : ٤)

٢ ــ ضياع كثير من المعلومات لضعف الترابط بين الخلايا العصبية المركزية ، الى جانب ضعف الاتصال بالبيئة المحيطة لوهن بعض الحواس كالسمع والبصر . ويشير القرآن الكريم الى ذلك فى الآية :

﴿ .. ومنكم من يرد الى أرذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئا ..﴾ .
(الحج : ٥)

٣ ــ ضعف فى الانجاب وما يتصل به ، كما فى قوله تعالى حكاية عن زكريا وقد بلغ به الكبر غايته :

﴿ قال رب انى يكون لى غــلام وكانت امرأتى عاقرا وقد بلغت من الكبر عتيــا . قال كذلك قال ربك هو على هين وقد خلقتك من قبل ولم تك شــــيئا ﴾ .
(مريم : ٨ ــ ٩)

فالشيخوخة مدعاة للضعف الجسمي العـــام ، وبذلك يتأثر الانجاب ، ولكن الله الخالق هو على كل شيء قدير .. ويؤكد هذا المعنى فى ضعف الشيخوخة عموما وجود خصوصيات يهبها الله لمن يشــاء من عبــاده ، وقــد كان منهم ابراهيم عليه الســلام حيث ذكر القرآن حكاية عنــه فى ســورة ابراهيم :

﴿ الحمد لله الذى وهب لى على الكبر اسماعيل واسحاق ، ان ربى لســميع الدعــاء ﴾ . (ابراهيم : ٣٩)

❊ ❊ ❊

● القرآن ومســـيرة الحيــاة الدنيــا :

انهــا الحيــاة الانسانية فى هــذه الدنيــا .. زواج بين الرجل والمرأة ليكون حمل الجنين فى رحم الأم ، ثم ولادة ، ثم مهــد وطفولة ، ثم فتوة وشباب ورشــد ، فكهولة وشيخوخة ثم وفــاة . ولقد قــدم القرآن الكريم خطا بيانيا ليرسم مسيرة الحياة الدنيــا التى تبدأ من ضعف عام ، ثم الى قوة فى شتى أبعــاد التكوين ، ثم من بعد ذلك ضعف :

﴿ الله الذى خلقكم من ضعف ثم جعل من بعــد ضعف قــوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة ، يخلق ما يشاء ، وهو العليم القــدير ﴾ .

(الروم : ٥٤)

ومرحلة الشيخوخة ــ على الرغم من ضعفها التكوينى العــام ــ فانها ان كانت مع ســلامة العقيدة المســلمة لله تعالى والصــالحة فى سلوكها ، والراضــية القانعة الهــادئة ، فانها مرحلة مباركة وســعيدة ، لأنهــا تفسح المجال أمام الانســان المؤمن لمزيد من العمل الصــالح ، عادة وخلقا وسلوكا . ويحكى القرآن الكريم قصة حياة الانسان على وجــه الأرض فيقول :

﴿ هو الذى خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقــة ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا اشدكم ثم لتكونوا شيوخا ، ومنكم من يتوفى من قبل ، ولتبلغوا اجلا مسمى ولعلكم تعقلون . هو الذى يحيى ويميت ، فاذا قضى امــرا فانمــا يقول لــه كن فيكون ﴾ . (غافر : ٦٧ ــ ٦٨)

كما يقــدم لنــا القرآن الكريم مشهدا تصويريا صــادقا منتزعا مما يشاهده الانسان من المظاهر الكونية بما يصــور حيــاة الانســان فى مسيرتها ، قال تعالى :

﴿ انما مثــل الحيــاة الدنيــا كماء أنزلنــاه من الســماء فاختلط به نبــات الأرض مما يأكل النــاس والأنعام حتى اذا أخذت الأرض زخرفها وازينت وظن أهلهــا انهم قادرون عليهــا أتاهــا أمرنــا ليــلا أو نهــارا فجعلناها حصيدا كأن لم تغن بالأمس ، كذلك نفصل الآيات لقوم يتفكرون . والله يدعوا الى دار السلام ويهدى من يشاء الى صراط مستقيم ﴾ .

(يونس : ٢٤ ــ ٢٥)

* * *

الشــخصية الانســـانية

عندما يفكر الناس فى الشخصية ، فانهم ينظرون اليها عادة باعتبارها التأثير الذى يحدثه الفرد فى الآخرين ، أو باعتبــارها أهم الانطباعات التى يتركها الفرد فى الآخرين . أما علماء النفس فانهم حين يدرســون الشخصية ، ينظرون اليهــا باعتبارها الأبنية والعمليات النفسية الثابتة التى تنظم خبرات الفرد وتشكل استجاباته للبيئــة التى يعيش فيها ، والتى تميزه عن غيره من الناس . وبعبارة أخرى فان الشخصية هى : « ذلك المفهوم أو المصطلح الذى يصف الفرد من حيث هو كل موحــد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم ، التى تميزه عن غيره من الناس وبخاصة فى المواقف الاجتماعية »[1] . فعلماء النفس حينما يدرسون الشخصية ، ينظرون الى الفرد ككل متكامل ، يعمل ويستجيب

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل : **الشخصية والعــلاج النفسى** . (القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩) ، ص ١٣

كوحدة تنتظم وتتفاعل فيها جميع أجهزته البدنية والنفسية ، وتحدد سلوكه واستجاباته بطريقة يتميز بها عن غيره من الناس[1] •

ولكى نستطيع أن نفهم شخصية الانسان فهما دقيقا ، ينبغى أن ندرس بدقة العوامل المختلفة التى تحدد الشخصية • ولذا يدرس علماء النفس المحدثون عادة العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية• ويهتمون فى دراسة العوامل البيولوجية بدراسة أثر الوراثة والتكوين البدنى وطبيعة تكوين الجهاز العصبى والغدد • وحينما يدرسون تأثير العوامل الاجتماعية على الشخصية فانهم يهتمون عادة بدراسة خبرات الطفولة وبخاصة فى الأسرة وطريقة معاملة الوالدين للطفل • كما يهتمون أيضا بدراسة تأثير الثقافات المختلفة ، والطبقات الاجتماعية ، والمؤسسات الاجتماعية ، وجماعات الرفاق والأصدقاء وتأثيرها على شخصية الفرد •• وحينما يدرس علماء النفس المحدثون محددات الشخصية المنبعثة من طبيعة تكوين الفرد ذاته ، فانهم يقصرون اهتمامهم على دراسة العوامل الجسمية البيولوجية فقط ، مغفلين الجانب الروحى من الانسان ، وذلك تمشيا مع أسلوبهم فى البحث العلمى الذى يقتصر على دراسة ما يمكن ملاحظته واخضاعه للبحث فى المختبرات العلمية • ولذلك يهمل علماء النفس المحدثون دراسة الجانب الروحى من الانسان وأثره على الشخصية •

وقد لاحظ « ايريك فروم » ــ المحلل النفسى ــ قصور علم النفس الحديث وعجزه عن فهم الانسان فهما صحيحا بسبب اهماله دراسة الجانب الروحى فى الانسان ، ويبدو ذلك واضحا فى قوله : « •• ان التقليد الذى يعد السيكولوجيا دراسة لروح الانسان تهتم بفضائله وسعادته ــ هذا التقليد نبذ تماما ، وأصبح علم النفس الأكاديمى ــ فى محاولته لمحاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية فى الوزن والحساب ــ

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** . (بيروت : دار الشروق ، ١٩٨٢) ، ص ١٩٩

أصبح هذا العلم يعالج كل شيء ما عدا الروح .. اذ حاول هذا العلم أن يفهم مظاهر الانسان التي يمكن فحصها معمليا ، ورغم أن الشعور ، وأحكام القيمة ، ومعرفة الخير والشر ، ما هي الا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس »[1] .

اننا لا نستطيع أن نفهم شخصية الانسان فهما واضحا بدون أن ندرك حقيقة جميع العوامل المحددة للشخصية ، سواء أكانت مادية أم روحية . أما الاقتصار على دراسة العوامل الجسمية البيولوجية فقط ، واهمال أثر الجانب الروحي في الانسان ، فان من شأن ذلك أن يعطينا صورة غير واضحة وغير دقيقة للشخصية ..

وقد ورد في القرآن الكريم وصف للشخصية الانسانية وسماتها وخصائصها العامة التي يتميز بها الانسان عن غيره من المخلوقات الأخرى ، كما جاء فيه أيضا وصف لبعض الأنماط العامة للشخصية الانسانية التي تتميز ببعض الخواص الرئيسية ، وهي أنماط عامة وشائعة نكاد نراها حتى اليوم في جميع المجتمعات الانسانية عامة .

ان نظريات الشخصية — في الواقع — هي نتاج القرن العشرين ، الا أن جذورها تمتد من أغوار تاريخ الفكر الانساني . ولقد بذلت محاولات عديدة لتجميع هذا الفكر وتصنيفه ، ويمكن تصنيف دراسة الشخصية على أساس المدارس الفكرية المختلفة على النحو الآتي[2] :

١ — **المدرسة الكلية** : وتشمل نظريات « ليفين » ، و « ألبورت » ، و « كاتل » .

٢ — **المدرسة الكلية البيولوجية (العضوية)** : وتشمل آراء « جولدشتين » و « مازلو » .

---

(١) ايريك فروم (ترجمة فؤاد كامل) : **الدين والتحليل النفسي** ، (القاهرة : مطبعة غريب ، ١٩٧٧) ، ص ١١

(٢) سيد عبد الحميد مرسي : **مرجع سابق** ، ص ٢٥ — ٦٤

٣ ـ **مدرسة التحليل النفسي** : وتركز على آراء « فرويد » .

٤ ـ **الفرويديون المحدثون** : وتضم آراء « آدلر » و « يونج » و « رانك » و « هورني » و « فروم » و « سوليفان » .

٥ ـ **نظرية التعلم** : وتشمل آراء « دولارد » و « ميللر » .

٦ ـ **نظرية الذات** : وتشمل آراء « سينج » و «كومز» و « كارل روجرز » ومفاهيمه المتعلقة بالذات .

وليس هنا مجال لعرض هذه النظريات المختلفة ، ولكن يمكن أن نعقد مقارنة سريعة بين أهم النظريات[1] .. فلا شك أن النظرية لا تعتبر مفيدة الا اذا جعلت هدفها من دراسة الظواهر البحث عن الأسباب أو العوامل الفعالة التي تعتبر مسئولة عن حدوث تلك الظواهر .. وقد سار « فرويد » في منهجه متبعا الأسلوب العلمي في التفكير من حيث ارتباط الأسباب بالمسببات في علاقات وظيفية تجعل من الثانية محصلة للأولى . كما وجهت نظرية التحليل النفسي الأنظار الى الأسلوب التكويني أو التطوري الذي يبحث في ثنايا الماضي عن عوامل فعالة في الحاضر ، ويفسر الحاضر في ضوء التاريخ التطوري له . ومن شأن هذه النظرة أن تجعل من السلوك والشخصية ظاهرة ديناميكية ، وهي شيء قد أصبح متفقا عليه الآن . ولا يتم استكمال هذا الأسلوب العلمي الا اذا نظرنا الى التاريخ الماضي للشخصية في صورة أحداث مادية محددة يتعرض لها الفرد في حياته الأولى وتؤثر على سلوكه مستقبلا .

وهذا هو ما فعلته « نظرية التعلم » .. فلقد أرجعت أحداث الطفولة المبكرة الى نظم محددة من الثواب والعقاب والاحباط والتثبيط ، يتعرض لها الطفل في سني حياته الأولى ، وهذه النظم يحددها نوع الثقافة التي يعيش فيها الفرد ، وتتمثل هذه النظم في القيم والاتجاهات والأهداف التي تسود المجتمع وتؤثر في نوع معاملة الأبوين للطفل .

---

(١) المرجع السابق ، ص ٦٥ ، ٦٦

ومن الناحية المادية أو الوضعية ، نجد أن النظرية الناجحة هى تلك التى تصنف ظواهرها تصنيفا شاملا مفيدا من وجهة النظر العلمية . والواقع أن أغلب نظريات الشخصية قد أسهمت فى هذا التصنيف لمادة الشخصية .. فنظرية « السمات » ونظرية « التحليل النفسى » ونظرية « الذات » — على سبيل المثال — قد نظرت الى الشخصية من زوايا مختلفة ، وجاءتنا بمادة يمكن أن توضع فى تصنيف أكثر شمولا مما جاءت به كل نظرية على حدة . هذا بالاضافة الى أن الحقائق التى تعبر عنها هذه النظريات تمثل متغيرات هامة ومفيدة من الناحية العلمية .

واذا نظرنا الى التنظيم الشخصى للفرد على أنه تنظيم فريد خاص به ، وفى ذات الوقت يشترك فيه مع الآخرين فى نواح معينة ، فاننا نستطيع حينئذ الافادة من جميع الحقائق التى أمدتنا بها النظريات المختلفة للشخصية .. فنستطيع أن نستفيد من الحقائق التى أمدنا بها منهج التحليل النفسى عن الخبرات اللاشعورية وعن الصراع بين الخبرات المختلفة . كما يمكن الافادة من الحقائق التى أمدنا بها منهج السمات عن الصفات المختلفة للسلوك الظاهرى ، كما يمكن الافادة أيضا من نظرية الذات بما أمدتنا به من حقائق عن الذات . وأخيرا نستطيع أن ننظر الى هذه الحقائق جميعا من وجهة نظر سلوكية ، كما تشير لذلك نظرية التعلم .. وبهذا نتلافى الأخطاء التى قد تجرنا اليها المناهج التى تعتبر الشخصية شيئا جامدا موروثا ، مما قد يعطل الفهم ولا يساعد على التنبؤ .

وعند دراسة الشخصية ، يميل الكاتب الى عدم التحيز لوجهة نظر معينة ، بل يفضل استخدام « الطريقة الانتقائية » (Eclectic Approach) ، حيث يستفاد من العلوم السلوكية والخبرات المختلفة فى دراسة الشخصية ، على أساس أن الشخصية تتضمن مستويات وظيفية متكاملة من النواحى البيولوجية والنفسية والاجتماعية . وقد

استند الكاتب فى هذا الرأى الى خبرة سنوات طويلة فى مجال تأهيل المعوقين ، حيث تعتمد فلسفة التأهيل على « مفهوم الفريق » (Team Concept) فى علاج وتأهيل الحالات المختلفة . ويتضمن فريق التأهيل الخبرات المختلفة فى نواحى الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وما يرتبط بهـا من المعـارف الأخرى .

* * *

الشخصية الانسـانية فى القرآن

لقد ورد فى القرآن الكريم وصف للشخصية الانسـانية وخصائصها العـامة التى يتميز بها الانسان عن غيره من الكائنات ، ويشـير القرآن أيضا الى الصراع بين الجانبين المـادى والروحى فى الانسان .. ولعـل مشيئة الله تعـالى قـد اقتضت أن يكون أسلوب الانسان فى حل هذا الصراع هو الاختبار الحقيقى الذى وضعه الخالق سبحانه للانسان فى هـذه الحياة . فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المـادى والروحى فى شخصيته ، وأن يحقق بينهما أكبر قـدر مستطاع من التوازن ، فقد نجح فى هـذا الاختبار ، واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة فى الدنيا والآخرة[1] . قال تعالى :

● **﴿ يـا أيهـا الذين آمنوا لا تلهكم اموالكم ولا أولادكم عن ذكر الله ، ومن يفعـل ذلك فأولئـك هـم الخـاسرون ﴾** . (المنافقون : ٩)

● **﴿ قـد افلح من تزكى . وذكر اسـم ربـه فصـلى . بـل تؤثرون الحيـاة الدنيـا . والآخـرة خـير وابقى ﴾ .**
(الأعلى : ١٤ ـ ١٧)

ولقد شـاءت حكمة الله تعـالى ورحمته أن يمد الانسـان بكافة الامكانات اللازمة لحل الصراع بين الجانب المـادى والجانب الروحى ،

---

(١) محمد عثمان نجاتى ، **مرجع سابق** ، ص ٢٠٤

بأن وهبه العقل ليميز به بين الخير والشر ، وبين الحق والباطل ، كما أمده سبحانه بحرية الارادة والاختيار حتى يستطيع أن يبت فى أمر هذا الصراع . قال تعالى :

● ﴿ وهديناه النجدين ﴾ . (البلد : ١٠)

● ﴿ انا هديناه السبيل اما شاكرا واما كفورا ﴾ . (الانسان : ٣)

● ﴿ ونفس وما سواها . فالهمها فجورها وتقواها . قد افلح من زكاها . وقد خاب من دساها ﴾ . (الشمس : ٧ ـ ١٠)

● ﴿ قد جاءكم بصائر من ربكم ، فمن ابصر فلنفسه ، ومن عمى فعليها ﴾ . (الأنعام : ١٠٤)

● ﴿ وقل الحق من ربكم ، فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر ﴾ . (الكهف : ٢٩)

● ﴿ من عمل صالحا فلنفسه ومن اساء فعليها ، وما ربك بظلام للعبيد ﴾ . (فصلت : ٤٦)

● ﴿ كل نفس بما كسبت رهينة ﴾ . (المدثر : ٣٨)

واذا أخلص الانسان فى تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة ، وتحكم فى أهوائه وشهواته ، بما يحقق التوازن بين مطالبه المادية والروحية ، فانه يصل الى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الانسانى ، وهى المرتبة التى تكون فيها النفس البشرية فى حالة سكينة واطمئنان ، وينطبق عليها صفة « النفس المطمئنة » . قال تعالى :

﴿ يا أيتها النفس المطمئنة . ارجعى الى ربك راضية مرضية . فادخلى فى عبادى . وادخلى جنتى ﴾ . (الفجر : ٢٧ ـ ٣٠)

❋ ❋ ❋

● **الصـــفات الايجابية للانســان(١) :**

ان الصـــفات الايجابية الحســـنة هى صـــفات عامة مشتركة بين أفراد الجنس البشرى على وجه العموم فى أجيالهـــا المتتابعة ، وأهم تلك الصـــفات ما يلى :

١ ـ وحـــدة الأصــــل :

فآدم عليه الســـلام هو الانسان الأول أبو البشرية ، ظهر على هذا الكوكب الأرضى وقـــد خلقه الله بيديه . وفى الوحدة عوامل المساواة الانسانية العـــامة ، وتتجلى هذه الصفة فى قوله تعالى :

﴿ يـــا أيهـــا النـــاس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة وخلق منهـــا زوجهـــا وبث منهمـــا رجـــالا كثيرا ونســـــاء ، واتقوا الله الذى تســـاءلون بـــه والأرحـــام ، ان الله كان عليكم رقيبـــا ﴾ .

(النساء : ١)

ان هـــذه الآية فيهـــا بيـــان للفكر العـــالمى للقرآن بعيـــدا عن الأجناس واللغـــات والألوان والمواقع الأرضية ، ويتجلى هذا فيما يلى :

(أ) نداء عام للناس جميعـــا فى كل زمان ومكان .

(ب) دعوة الناس الى الله خالقهم عبادة وتقوى .

(جـ) الناس كلهم من نفس واحدة هى أبوهم آدم .

(د) ومن الأصل كانت زوجته حواء مســـاوية له فى كل الحقوق والصفات الانسانية تكريما للزوجة وهى الزوجية الأولى .

(هـ) ومن هذين الزوجين كان الأبنـــاء رجالا ونســـاء ، فلا فرق فى الأصـــل سموا ، وانما فى مجال الوظيفة ومـــدى الاستعداد .

انهـــا الأسرة الانسانية كلهـــا المرتبطة بصـــلة القربى والرحم ،

---

(١) عبد الحميد الهاشمى : **مرجع سابق** ، ص ٧٤ ـ ٩٩

ومقرها الأرض كلهـا لتمثل المجتمع الانساني .. وكانت حكمة الله أنه لم يخلق أفراد الانسان رجالا ونسـاء دفعـة واحـدة جميعا .. وذلك لوحـدة الأصـل وعـدم قيام أصول متفرقة ، ولأهمية تعليمها مبـدأ التدرج والنمو ، ولأهمية وجود عوامل القربى والرحم التى يسأل الله عنهـا رعاية واحسانا .

* *

٢ ـ احتفاء خاص بمقدم الانســان :

حين أعلن الله ـ سبحانه ـ للملائكة أنه خالق بشرا ، فهذا الاعلان فيه كل تكريم ـ لا سيما وقد اقترن هذا الاعلان بأمر الملائكة أن تسجد لهذا البشر ، فهـذا اعلان هادف لتكريم الانســان . ولقـد ورد ذكر هـذا الاعلان بمقدم الانسان عند خلقه وكونه خليفة الله ، مقترنا ذلك بأمر الخالق للملائكة بالسجود فى عـدة آيات منهـا :

● **﴿ واذ قال ربك للملائكة انى خـالق بشرا من صلصال من حمـأ مسنون . فاذا سويته ونفخت فيــه من روحى فقعوا له ساجدين ﴾ .**

(الحجر : ٢٨ ـ ٢٩)

● **﴿ اذ قال ربك للملائكة انى خـالق بشـرا من طين . فـاذا سويته ونفخت فيــه من روحى فقعوا لـه سـاجدين ﴾ .**

(سورة ص : ٧١ ـ ٧٢)

● **﴿ واذ قال ربك للملائكة انى جـاعل فى الأرض خليفة .. ﴾ .**

(البقرة : ٣٠)

● **﴿ واذ قلنـا للملائكـة اسـجدوا لآدم .. ﴾ .**

(البقرة : ٣٤)

* *

٣ ـ احترام الحيـاة الانسانية :

ان الله قـد وهب الانسـان حصـانة فى حفظ الحياة مهما كان جنسـه أو لونه أو لغتـه أو مرحلة نموه أو مقر اقامته ، فالله ـ سبحانه ـ هو واهب الحياة . لذا فقد صرح القرآن الكريم أن من قتل « نفسا »

ـ وتشمل كل فرد انسانى ـ بغير نفس أو فســاد ـ أى بغير قصاص لقتل ـ فكأنما قتــل الناس جميعا •• لأن حق الحيــاة حق انســانى أصيل وقتل واحــد هو انكار لهذا الحــق فى الحياة ، كما أن حماية الحياة لفرد واحد هو حماية لنفوس الأحياء جميعا • قال تعالى :

﴿ •• أنه من قتــل نفســا بغير نفس أو فســاد فى الأرض فكأنما قتــل النــاس جميعا ومن أحيــاها فكأنما أحيــا الناس جميعا •• ﴾ •

(المــائدة : ٣٢)

* *

٤ ـ الانسان خليفة الله فى الأرض :

قال تعــالى : **﴿ واذ قال ربك للملائكة انى جاعل فى الأرض خليفة ﴾ •**

(البقرة : ٣٠)

فخلافة الانسان لله فى الأرض هى خلافــة تنظيم وتدبير وبنــاء وعمران •• خلافة عــدل واحســان ورحمة • فالله ـ سبحانه ـ قــد خلق الانسان ليعمر الأرض خيرا وليظل الانسان على صــلة دائمــة بالله عبادة واستغفارا وتوبة • قال تعالى :

﴿ •• هو انشــاكم من الأرض واستعمركم فيهــا فاســتغفروه ثم توبوا اليــه ، ان ربى قريب مجيب ﴾ • (هــود : ٦١)

وهــذه الخــلافة ليست لآدم وحــده ، بل هى خلافة متوارثة لأفراد الانســانية جمعــاء جيــلا بعــد جيل خلفــاء فى الأرض • قال تعــالى :

﴿ أمــن يجيب المضــطر اذا دعــاه ويكشف الســوء ويجعلكم خلفــاء الأرض ، أءلــه مــع الله ، قليــلا مــا تذكرون ﴾ •

(النمل : ٦٢)

فالانسان هو الكائن الوحيد الذى وهبه الله طاقات عقلية وعملية للاستفادة من كنوز الأرض وما يتصل بها ، لأنها جميعا مسخرات له •

* *

٥ ــ تكريم الانسان على سائر الكائنات :

انه تكريم حين أمر الملائكة بالسجود له ، وتكريم بتسخير الأرض وما فى بطنها وعليها وحولها من رياح وماء وبحار وجبال وكواكب ومعادن .. فهذه القوى الكونية مسخرة لتكون ملائمة لنمو الحياة الانسانية ، كما أن التسخير يتضمن ما أودع الله فى الانسان من استعدادات عقلية وعملية لاستغلال هذه المسخرات لخير الحياة الانسانية ، وهذا ما لم يحظ به غير الانسان دون الكائنات الحية الأخرى . قال تعالى :

« ولقد كرمنا بنى آدم وحملناهم فى البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا » .

(الاسراء : ٧٠)

* *

٦ ــ يحمل الفطرة المؤمنة :

يحمل الانسان ــ فى الأعماق ــ مبدأ الايمان بالله ربا ، وسيظل كذلك حتى تنحرف تلك الفطرة بعامل افساد أو انحراف . فالله تعالى وهو الخالق للناس جميعا قد أخذ منهم ميثاقا وهم فى عالم الذر ذرية وسألهم : ألست بربكم ؟ فاعترفوا له بالربوبية والعبودية والوحدانية . قال تعالى :

« واذ أخذ ربك من بنى آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم على انفسهم الست بربكم ، قالوا بلى شهدنا ، ان تقولوا يوم القيامة انا كنا عن هذا غافلين » . (الأعراف : ١٧٢)

* *

٧ ــ أحسن صورة وأحسن تقويم :

الانسان ، وقد خلقه الله بيديه ، جعل صورته الخلقية الجسمية فى غاية الكمال بالنسبة لسائر الكائنات الحية الأخرى .. فالتكوين الانسانى فى أجهزته المختلفة ــ الظاهرة والباطنة ــ يمثل كمال الصنعة ودقة الاحكام فى تناسق الوظائف وتوازن الأجهزة والأعضاء ، ويؤكد

الخالق ـ سبحانه ـ هذه الحقيقة التكوينية حين يقرنها مع خلق السموات وما فيها من نجوم وكواكب هى زينة الناظرين دقة واحكاما ، ومع خلق الأرض التى فيها آيات الدقة نظاما وتقويما . قال تعالى :

﴿ خلق السموات والأرض بالحق وصوركم فأحسن صوركم ، واليه المصير ﴾ . (التغابن : ٣)

والانسان هو المخلوق المختار من بين سائر الكائنات ، لذا فهو فى أحسن تقويم تكوينا عضويا وجسديا ، فقامته تنتصب معتدلة الى أعلى دون غيره من الأحياء . ويده أعظم آلة عرفها العلم ، وكل تقدم تحرزه البشرية هو نتيجة دقة اليد البشرية ومرونتها . وجهازه العصبى هو أعقد وأدق جهاز عصبى لمخلوق . كما أن حنجرته تصدر أصواتا جميلة متنوعة . ولقد أكد القرآن الكريم هذه الحقيقة التكوينية النفسية فى قوله تعالى :

﴿ لقد خلقنا الانسان فى أحسن تقويم ﴾ .
(التين : ٤)

* *

٨ ـ استعداده للبيان :

يتميز الانسان عن سائر الكائنات الحية بفطرته الادراكية التى تتجلى بمقدرته فى « البيان » ، الذى يشمل استعداد الانسان للتعبير عن مكنونات نفسه ومشاعره عن طريق الاشارة والحركات والملامح . كما يشمل البيان التعبير اللغوى الذى يستطيع من خلاله بيان ما فى نفسه تعبيرا ، واستبيان ما لدى غيره سؤالا وسماعا ، وبيان ما لديه الى غيره عبر الأجيال كتابة وتسجيلا . وقد ورد ذلك فى القرآن الكريم ، فيقول تعالى :

﴿ الرحمن . علم القرآن . خلق الانسان . علمه البيان . الشمس والقمر بحسبان . والنجم والشجر يسجدان . والسماء رفعها ووضع الميزان ﴾ . (الرحمن : ١ ـ ٧)

* *

٩ ـ قابليته للتعلم :

يشير القرآن الكريم الى ما يتميز به الانسان فى استعداده للتعلم ، الذى يعتبر احدى الخصائص الكبرى للانسان فى حياته النفسية . وقابلية الانسان للتعلم تتفاعل فيها عدة عوامل فطرية أولية وعوامل مكتسبة بيئية ، وهى كما يلى :

(أ) جهاز عصبى انسانى يمتاز بدقته المتناهية وتعقده وتشابكه ـ وحواس دقيقة متعاونة ، بحيث اذا ضعف أحدها تحاول بقية الحواس تعويضه نسبيا . والحواس أدوات اتصال بين « الشخصية الانسانية » وما حولها من مؤثرات .

(ب) ذكاء انسانى مبكر ومتنام ومتجدد ، فغالبية أفراد الجنس البشرى يتمتعون بذكاء متوسط وما فوقه بدرجات ذوات فروق فردية .

(ج) قدرة خاصة للانسان فى انجاز الرمزية التى تضع بين الشىء أو الشخص وبين ما يطلق عليه من أسماء يفهمها الانسان . وهذه الرمزية هى أساس اللغة بشتى مراحلها ومستوياتها .

(د) ما وهب الله للانسان من قدرات عقلية عليا من انتباه وتذكر وتصور وتخيل وحفظ .

(هـ) مجتمع انسانى مشجع للانسان على المحاكاة والتنشئة ونقل معارفه من الكبار الراشدين الى الصغار الناشئين ، ومن جيل الى جيل ، ومن مكان الى آخر .

وهذه الحقائق النفسية التى وصلت اليها الدراسات الحديثة فى التعلم الانسانى ، أشارت ليها آيات ثلاث فى أوئل « سورة البقرة » ، حين أخبر الله تعالى الملائكة بجعل « الانسان » خليفة له فى الأرض ، وأن هذا الاستخلاف قائم على أهلية الانسان له . قال تعالى :

﴿ وعلم آدم الأسماء كلها ثم عرضهم على الملائكة فقال أنبئونى باسماء هؤلاء ان كنتم صادقين . قالوا سبحانك لا علم لنا

الا ما علمتنا ، انك أنت العليم الحكيم . قال يا آدم انبئهم باسمائهم ، فلما انباهم بأسمائهم قال ألم أقل لكم أنى أعلم غيب السموات والأرض وأعلم ما تبدون وما كنتم تكتمون ﴾ .

(البقرة : ٣١ ـ ٣٣)

ويتم استخلاف الانسان للخالق سبحانه حسب السياق الآتى :

ـ حين جعل الله بيان قابلية الانسان للتعلم دليلا على أهليته .

ـ وحين كان الله هو المعلم الأول كما هو المربى الأول للانسان ،

ـ وكان منهاج التعليم ، أن يتعلم الأسماء وتعلقها بالمسميات فهما مع حفظ تلك الأسماء .

ـ بيان أن الملائكة لم يستطيعوا ذلك لعدم حاجتهم اليه .

ـ أجرى الله تعالى اختبارا للانسان على ما تعلم من قبل .

ـ نجاح تام للانسان ، وفى هذا بيان حكمة الله فى استخلاف الانسان وفى تكريمه ثم بالتالى مسئوليته وتكليفه .

* *

١٠ ـ استعداده لتحمل المسئولية الانسانية :

الانسان هو الكائن الحى الذى ينمو متدرجا من قبل ولادته بأشهر ويتابع ذلك النمو الفعلى الواعى بعد ولادته سنوات حتى مرحلة الرشد . وهذا النمو الادراكى الشعورى على الرغم من أنه قد يكون بطيئا الا أنه قوى وعميق وأصيل . وهذا ما يجعل الانسان هو الكائن المسئول المكلف الذى عليه أن يلتزم بما يفكر ويمسك ويتعامل ، وأن يتحمل نتائج ذلك ان خيرا فخيرا وان شرا فشرا . وهذه حقيقة نفسية كبرى فى استعداد الانسان لتحمل المسئولية ومقدرته فى القيام بها ، لأنه :

أولا ـ لأنه انسان ـ وليس مجرد مادة ـ فهو أيضا نفخة من روح الله تسمو به الى الحق والخير والفضيلة بل ونحو التوبة اذا ما أصابه ضعف أو وهن ليعود متساميا طاهرا .

ثانيا ــ لدى الانسان فطرة أولية تدفعه للايمان بالله ومحاسبة نفسه على ما يعمل .

ثالثا ــ يتمتع الانسان بقدر من الذكاء يبين له وجوه الخير والشر بوجه عام وعاطفة شفافة .. فالخير ما اطمأن له القلب ، والشر ما جال في النفس وتردد في الصــدر .

رابعا ــ وبالاضافة الى ما تقدم ، فلم يتركه الله الى ما وهبه من فطرة سليمة ومن ذكاء مدرك مميز ، بل أرســل له معلمين مرشدين من المرســلين ، صــاحبوا الانسانية في تاريخهــا الطويل في سلســلة من الرســل ، قص القرآن عن بعضهم ولم يقصص عن الآخرين شــيئا .. فقال عنهم في بيــان الحكمة تأكيدا للعــدالة الالهيــة وتبيانا للمسئولية الانســانية :

﴿ رســـلا مبشـــرين ومنـــذرين لئـــلا يكون للنـــاس عـــلى الله حجـــة بعـــد الرســـل ، وكان الله عـــزيزا حكيمـــا ﴾ .

(النساء : ١٦٥)

وبعد رسول الله محمــد عليه الصلاة والسلام ــ خاتم الأنبيــاء والمرســلين ــ كان العلمــاء ورثة للأنبياء في تولي مســئولية التعليم والارشاد.ويقرر القرآن هذه الحقيقة النفسية الكبرى ، حين أقسم بالنفس الانسانية لسموها مقرونا ذلك القسم بمشاهد كونية في دوام الحركة ودقــة النظام في الشمس والقمر وما يتصل بهما من نهار وليــل ومــع السماء والأرض ، ثم في تسوية النفس وتكوينها بنظام دقيق ســوى متكامل في النفس الانسانية ومسئوليتها . قال تعالى :

﴿ ونفس ومــا ســـواها . فألهمهـــا فجورهـــا وتقواهـــا . قــد أفلح من زكاهـــا . وقــد خــاب من دســـاها ﴾ .

(الشمس : ٧ ــ ١٠)

والمسئولية النفسية تؤكد كرامة الانسان كما تؤكد يقظة مواهبه

الادراكية ونشاط وعيه الشعورى . لذا فان القرآن الكريم يؤكد هذه الحقيقة النفسية فى مواضع متفرقة . قال تعالى :

● ﴿ انا خلقنا الانسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا . انا هديناه السبيل اما شاكرا واما كفورا ﴾ .
(الانسان : ٢ ـ ٣)

● ﴿ كل نفس بما كسبت رهينة ﴾ .
(المدثر : ٣٨)

● ﴿ وهديناه النجدين ﴾ . (البلد : ١٠)

وتتجسد هذه المسئولية فى عملية التغيير نحو الأفضل والأكمل ، بعيدا عن الخطأ والهبوط والانحدار ، كما فى الآية الكريمة :

﴿ ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴾ .
(الرعد : ١١)

بل ان الانسان مسئول مسئولية مباشرة عما تتلقاه حواسه حين يعيش فى بيئة فاسدة أو منحرفة ، اذ عليه أن يعمل لاصلاح البيئة والمجتمع وتحويلها الى بيئة صالحة ومجتمع صالح ، الى جانب مسئولية الانسان فى كل فكرة يتبناها . قال تعالى :

﴿ ولا تقف ما ليس لك به علم ، ان السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسئولا ﴾ . (الاسراء : ٣٦)

* *

● الصفات السلبية للانسان :

ليس الانسان « ملاكا » كله طهر وخير واستقامة دائما وأبدا ، فليست شخصيته مجمعا للصفات الايجابية المتسامية التى تؤكد كرامته وفضله وأهليته لخلافة الله فى الأرض .. بل فيه أيضا من القصور ونقاط الضعف والوهن ما قد تنحدر به الى أدنى المستويات فى الحياة الحيوانية . فليست وظيفة الانسان فى الحياة قاصرة على مجرد الأكل والشرب والجنس والنوم .

فالانسان ، الى جانب نواحيه المادية العضوية الحيوانية ، هو نفخة من روح الله .. فهو يمتاز بالايمان بالله وبفكرة الحق والخير والعمل الصالح ، وبذلك كان الانسان سيد الكائنات وكان المكرم والمفضل عند الخالق سبحانه ، وقد أمرت الملائكة بالسجود له تقديرا واحتراما .

فاذا فقد الانسان هذا الجانب الروحى المؤمن فقد جوهر انسانيته الحقة ولم يبق له منها الا الشكل والمظهر والقالب ، وهذا لا يغنى عن الحقيقة الأساسية للنفس البشرية شيئا . ولهذا أطلق القرآن الكريم فى عدة مواطن لفظ « الدواب » على الذين انحرفوا عن الايمان الصادق الخالص ونقضوا العهد الالهى الفطرى الذى تميز به أبناء آدم ذرية متسلسلة . ونجد ذلك فى الآيات الآتية :

● **﴿ ان شر الدواب عند الله الذين كفروا فهم لا يؤمنون . الذين عاهدت منهم ثم ينقضون عهدهم فى كل مرة وهم لا يتقون ﴾ .**

(الأنفال : ٥٥ ــ ٥٦)

● **﴿ ان شر الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقلون . ولو علم الله فيهم خيرا لأسمعهم ، ولو أسمعهم لتولوا وهم معرضون . يا أيها الذين آمنوا استجيبوا لله وللرسول اذا دعاكم لما يحييكم ، واعلموا ان الله يحول بين المرء وقلبه وانه اليه تحشرون ﴾ .**

(الأنفال : ٢٢ ــ ٢٤)

وتأكيدا لهذه الحقيقة النفسية التى تجعل عدم الايمان بالله انحرافا عن سلامة النفس الانسانية وسموها ، فان الانسان اذا فقد الصلة بالله ايمانا وعبادة فان غير قليل من صفاته الايجابية الأصيلة ــ كخلافته لله فى الأرض وقابليته للتعلم والنمو العلمى المتصاعد ــ تنقلب عليه سلاحا مدمرا للنفوس الانسانية فى ربوع الخلافة على الأرض كلها .

لذا فان للانسان « صفات سلبية » ، قد تكون كامنة تتحين الفرص

للظهور ، وقــد تكون طارئة يمكن التغلب عليهــا من خلال التوجيه المثمر ، وقد تكون غير شاملة بيد أنهــا جميعا يستطيع الايمان بالله ــ حيث ترعاه التنشئة السليمة وتنمو به التربية الصحيحة ــ أن يجعــل من الفرد البشرى « انســانا متكاملا فاضــلا » • وسنقدم أهم تلك الصفات السلبية للانسان وهى : الضعف ، والعجلة ، والكفر ، والتقتير ، والطغيان ، والطمع ، والكنود •• وسنناقشها فيما يلى[1] :

١ ــ الضعف الانســـانى :

الانسان ضعيف فى تكوينه العــام ، وهــذه حقيقة نفسية يحسها الانسان فى قرارة نفسه بدءا من مسيرة الحيــاة طفلا وهو يعتمد على الآخرين فى مختلف شئون حياته • ويظل يستشعر ذلك الضعف فى مراحل الفتوة والقوة والرشد فى فترات الارهاق والمرض والملل والاحباط والفشل •• ويزداد ذلك الشــعور بالضعف الانسانى فى مراحل خريف العمر كهولة وشيخوخة • قال تعالى :

﴿ الله الذى خلقكم من ضعف ثم جعــل من بعــد ضعف قــوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة ، يخلق ما يشاء ، وهو العليم القدير ﴾ •
(الروم : ٥٤)

ويتأكد هــذا المعنى فى الضعف الانسانى العام بالآية التالية :

﴿ يريد الله أن يخفف عنكم ، وخــلق الانســان ضعيفا ﴾ •
(النسـاء : ٢٨)

بيد أن الانسان العــاقل الرشيد المؤمن يستطيع أن يجعل هــذا الضعف سبيلا لاستمداد القوة من مصدرها الأصيل • فالايمان بالله قوة يكافح بهــا الانسان ضعفه حين يجعل صلته بالخالق سبحانه سندا دائما ومعينا ومرجعا • والمنهج الالهى هو الذى يجعل الانسان ــ على الرغم

(١) عباس محمود العقاد ، **مرجع سابق** ص ١٨ ــ ٢٠

من ضعفه أمام بعض رغباته الجامحة الطائشة ـ يستخدم عقله وارادته في الضبط الذاتي ، ويجعل من الايمان بالله رقيبا على عقله وارادته ودوافعه ، فلا يذل أمام هوى ولا يقع أسير الشهوات .

* *

٢ ـ العجلة :

هي احدى خصائص الانسان التي تدفعه ليتطلع دائما الى ما بعد اللحظة القائمة لما سيكون من أعمال . انه الانسان يريد أن يمتد طويلا ببصره بأسرع ما يكون الامتداد الى ما سيأتي ليقطف ثماره قبل الأوان ، كذلك صفة الانسان عموما . قال تعالى :

﴿ **خلق الانسان من عجل** .. ﴾ . (الأنبياء : ٣٧)

ولهذه العجلة في كثير من الأحيان آثار سلبية ، لأنها في مجال الأعمال الادارية والسلوكية كثيرا ما توقع الانسان في قصور عند اعداد الخطط وارساء القواعد والمقدمات واتخاذ قرارات خاطئة . أما في مجال الانفعالات والعواطف الانسانية فكم أثارت العجلة من تعبيرات سلوكية متطرفة أو حادة في شكل عدوان أو تصرف غير مقبول. وقد تكون هذه التعبيرات الانفعالية في أوقات الاحباط أو الفشل أو في مواجهة الشدائد والأزمات سببا في كره الحياة ودعاء الانسان على نفسه أو أهله بالويل والثبور . وصدق الله العظيم :

﴿ **ويدع الانسان بالشر دعاءه بالخير ، وكان الانسان عجولا** ﴾ .
(الاسراء : ١١)

بيد أن الله تعالى وهو الرحيم بهذا الانسان ، يعلم اندفاعات الانسان العجلة نحو شر نفسه فيتجاوز عنها . قال تعالى :

﴿ **ولو يعجل الله للناس الشر استعجالهم بالخير لقضى اليهم اجلهم** .. ﴾
(يونس : ١١)

وعلاج هذه العجلة هو الايمان بالله تعالى وقضائه مما يبعث الطمأنينة

فى نفس الانسان المؤمن الذى يفكر ويخطط ويعمل دون أن يستبق النتائج قبل حينهـا • وحتى فى ساعات الشـدة والاحباط فان المؤمن لا يتلاشى متهاويا ، بل يواجه المواقف الصعبة بقلب صـابر ونفس مطمئنة متوكلا على الله تعالى •

* *

٣ ـ كفـور :

الانسان أيضا « كفور » اذا كان فى سـاعة الشـدة والمصائب • وقـد ضرب القرآن لذلك مثلا فى ركوب البحر ، فاذا تقاذفت الانسان الأمواج وشـارف الهلاك تذكر الله وذكره ودعـاه طالبـا منه العـون والحماية ، فاذا اسـتقر على الشـاطىء ووصل بر الأمـان نسى الله وانغمس فى عيشـه غارقـا فى أهوائه وشهواته • قال تعالى :

﴿ واذا مسـكم الضر فى البحر ضـل من تدعون الا ايـاه ، فلمـا نجـاكم الى البر أعرضتم ، وكان الانســان كفـورا ﴾ •

(الاسراء : ٦٧)

ويمثل القرآن الكريم كفران نعم الله فى المجتمع بعـدم شـكر الله عليهـا ، ويضرب هـذا المثل لحياة اجتماعية انسانية كثيرا ما تتجدد فى كل جيل وكل مكان • قال تعالى :

﴿ وضرب الله مثـلا قريـة كانت آمنـة مطمئنـة ياتيهـا رزقهـا رغـدا من كـل مكان فكفـرت بـانعم الله فاذاقهـا الله لبـاس الجـوع والخـوف بمـا كانـوا يصـنعون ﴾ •

(النحل : ١١٢)

* *

٤ ـ الانسـان قتـور :

« القتور » هو الشحيح أو البخيل على نفسـه وعلى أهله • ان الانسان بفطرته محب للتملك وحريص على الحيازة ، ولكنه يتعلم كيف ينفق على نفسـه وعلى أهله كما يتعلم أن ينفق على المحتاجين • ولهـذا

جعل الله من صفات المؤمنين حماية أنفسهم من صفة البخل والشح ، قال تعالى :

● ﴿ .. ومن يوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون .. ﴾ . (الحشر : ٩)

● ﴿ .. وأنفقوا خيرا لأنفسكم ، ومن يوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون ﴾ . (التغابن : ١٦)

● ﴿ لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون ، وما تنفقوا من شيء فان الله به عليم ﴾ . (آل عمران : ٩٢)

* *

٥ ـ الطغيان :

« الطغيان » هو الزيادة المتطرفة عن المستوى المقبول والمغالاة والاستبداد فى التعامل مع الآخرين . وهذه صفة ذميمة منحرفة لدى بعض النفوس عندما تكون ضعيفة فقيرة تتذلل وتتظاهر بالصلاح والتقوى ، فاذا واتتها الفرصة وتملكت قوة أو سلطة استبدت وظلمت وتعسفت ، ونسيت أو تناست كل صلاح وتقوى ، والى ذلك تشير الآية الكريمة :

﴿ كلا ان الانسان ليطغى . أن رآه استغنى . ان الى ربك الرجعى ﴾ . (العلق : ٦ ـ ٨)

أما النفوس السليمة السوية ، وهى ذات اتصال دائم بالله تعالى عبادة ومراقبة ، فانها تواجه الحياة بتكيف متوازن سليم .. اذا أصابها سوء أو واجهتها ضائقة صبرت وتجملت بحيث تبدو أمام الآخرين غنية ، وهى حقا غنية بالله تعالى عن أموال الناس . فان أصابها خير حمدت الله تعالى وأنفقت فى سبيل الخير وأسهمت فى اسعاد المجتمع حولها ، وهذا قمة التوافق النفسى السليم .

* *

٦ ـ هـلوع :

« الهلع » هو أشد الجزع ، والهلوع يفزع ويجزع من الشر فلا يصبر على الشدائد والأزمات • والانسان الهلوع هو جزوع متهافت يتلاشى أمام الصعاب ، وهو نفسه منوع بخيل شحيح عندما يناله الخير • وهذه الصفة الذميمة تلازم الانسان المنحرف عن الايمان بالله وغير الملتزم بما أوجب الله من اتباع منهجه وشريعته •

أما الانسان المؤمن الذى يمثل التكامل الانسانى فى الالتزام بالتقوى والعبادة ، والقيام بدفع الزكاة التى تمثل علاقته المحببة نفسيا مع أفراد مجتمعه •• ان هذا الانسان فى مواجهة الشدائد صبور راض بما قدر الله ، وفى مواجهة الرخاء قنوع كريم شاكر لأنعم الله • قال تعالى :

﴿ ان الانسان خلق هلوعا • اذا مسه الشر جزوعا • واذا مسه الخير منوعا • الا المصلين • الذين هم على صلاتهم دائمون • والذين فى أموالهم حق معلوم • للسائل والمحروم ﴾ •

(المعارج : ١٩ ـ ٢٥)

* *

٧ ـ كنـود :

« الكنود » هو الكافر بنعم الله وآلائه وعاص لأوامره بخيل شحيح• قال تعالى :

﴿ ان الانسان لربه لكنود • وانه على ذلك لشهيد • وانه لحب الخير لشديد ﴾ • (العاديات : ٦ ـ ٨)

والمغزى .. أكد القرآن الكريم فى عدة مواطن قيمة الانسان وشخصيته الفريدة المتميزة على سائر الكائنات فى تكريمه وفى أهليته للاستخلاف فى الأرض خلافة عمران ورخاء ، وبما وهبه من وسائل الفكر والملاحظة والتجريب والعمل •• وليس معنى ذلك أن الانسان ليس مجرد آلة دون ارادة ، أو لديه حصانة كاملة ضد الزلل والانحراف••

انه ليس ملاكا ، وليس شيطانا رجيما • فاذا عرض لـه طارىء أفسد فطرته أو أعشى بصيرته وظل يكابر فانه يخسر انسانيته السوية ، وعلاجه هو الايمان بالله تعـالى والقيـام بالعمل الصـالح ، فذاك مصـدر الصـلاح والاستقامة كما فى قوله تعـالى :

﴿ والعصر • ان الانســان لفى خســر • الا الذين آمنـوا وعملوا الصـالحات وتواصـوا بالحـق وتواصـوا بالصـبر ﴾ •

(سورة العصر)

* * *

الانســان والمجتمــع

يركز الاســلام على بنـاء الفرد كنواة صـالحة للجماعة من خلال الأسرة •• بنـاء الفرد بوصـفة عاملا أساسيا فى تكوين الأسرة التى تمثل الخلايا والوحـدات الرئيسية للمجتمـع ، ويعتبر الاسـلام أن الانسان كائن جسـدى وروحى معـا • فبنـاء الانسان هـدف كبير ، ويقوم أسـاس هـذا البنـاء أصـلا على أن يصبح الانسان شخصية سـوية سليمة متزنة ويكون فى ذات الوقت لبنـة فى بنـاء المجتمع • ويتحقق هـذا البنـاء فى مجالات ثلاث هى : الجسم ، والعقـل ، والروح • ويقوم ذلك أسـاسا على مبدأ التوافق بين الفردية والجماعية • والمجتمع فى خـدمة الفرد ، والفرد فى خـدمة المجتمع ، وكلاهمـا متكاملان

ويعطى الاسـلام أهمية كبرى للانسان كفرد فى مجتمع ، ويؤكد حاجته الى التقدم المستمر ، وبذلك يحرر طاقاته الخـلاقة كلها ــ فكرية وخلقية وعملية ــ لتنطلق فى خدمة تقدمه كانسان •• كذلك دفع الاسلام المجتمع كله فى طريق واحد دون السماح لعائق أن يقف فى وجـه تقدمه ولا سـيما القـانون الطبقى الذى يحكم الانسان باعتبـار الطبقـة الاجتماعية التى ينتمى اليهـا وليس على أساس امكاناته وما يمكن أن يقدم للمجتمع من خـدمات • كذلك فان كل فرد فى المجتمع الاسلامى يستحق الاحترام والتقـدير بقـدر ما يتحمل من مسئولية وبقـدر

ما يتحلى به من صفات طيبة .. والفرد فى الاسلام له حق وعليه واجب نحو نفسه ومجتمعه سواء بسواء . فهو يتأمل فرديا ، ويعمل اجتماعيا ، ويرعى نفسه ، ويكون مسئولا عن رعيته ، كما جاء فى الحديث الشريف : « ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته » . وبالاضافة الى ما سبق فانه يشاور الجماعة فى الأمر ، واذا عزم توكل على الله . قال تعالى:

﴿ **فبما رحمة من الله لنت لهم ، ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك ، فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم فى الأمر ، فاذا عزمت فتوكل على الله ، ان الله يحب المتوكلين** ﴾ . (آل عمران : ١٥٩)

فالشورى أصل أصيل وركن ركين فى الاسلام . والقرآن على نهجه فى التشريع يضع كبريات الأسس والقواعد ، ويترك التفاصيل للجماعة بحسب ظروف الزمان والمكان . فلكل دولة الحق فى أن تسن طريق الشورى وفق ظروفها وبيئتها ، والمهم أن يكون مبدأ الشورى موجودا خشية تسلط الفرد وتحكمه وطغيانه . وللفرد حق الكسب والتملك ، على أن يؤدى الزكاة ، وحينما تستدعيه حاجة المجتمع فانه يقدم على التضحية فى سبيل المجتمع .

ان التوازن بين الفرد والمجتمع هو الذى شقيت الانسانية طويلا دون تحقيقه .. فهى اما فردية مغرقة فى ذاتها أو جماعية جامدة تصب الأفراد فى قالب واحد من الميول والأهواء . وهذا يعنى أننا نجد المجتمع اما مغرقا فى الفردية بحيث يتحكم الفرد فى مصير المجتمع ويسخره لخدمة أغراضه الشخصية ، أو مغرقا فى الجماعية بحيث تذوب شخصية الفرد وتنصهر فى بوتقة الجماعة ويصبح ترسا فى عجلة الجماعة .. وحيث يقرر الاسلام التوازن بين الفرد والجماعة ، فهو يقيم « التكافل الاجتماعى » ، وهو طراز من التعاطف الانسانى من شأنه أن يقضى على العنصرية والطبقية ويحرر العقيدة من التعصب . فمفهوم المجتمع فى

الاســلام يقوم على أمرين : الأول التعادل بين الفرد والآخر ، والثـانى التوازن بين الفرد والمجتمع[1] .

* * *

الســلوك الانســانى

« السلوك عبارة عن ذلك النشــاط الذى يصــدر من الكائن الحى نتيجة لعلاقته بظروف بيئية معينة ، والذى يتمثل بالتالى فى محاولاته المتكررة للتعديل والتغيير فى هذه الظروف ، حتى يتناسب مع مقتضيات حيــاته ، وحتى يحقق له البقــاء ولجنســه الاســتمرار . والسلوك بحكم هــذا التعريف لا يخرج عن كونه ظاهرة طبيعية كأية ظاهرة طبيعية أخرى »[2] .

ومن الدراسات السلوكية تتضح حقيقة هــامة تلقى الضــوء على مفهوم السلوك الانســانى ، وهى تتركز فى أن الانسان يمثل نظــاما متكاملا ، ويتكون من أجهزة متعددة يختص كل منها بأداء وظيفة محددة ، ولذلك فان السبيل العلمى لفهم السلوك وتفسيره هو عن طريق النظر فى جوانبه المختلفة فى آن واحــد ، وعــدم الاقتصار على دراســة بعض جوانبه دون الأخرى . ولقد اتضح من الدراسات السلوكية أن الانسان له دوافع متعــددة ومعقدة ، وعلى الرغم من وجود بعض الصــفات المتماثلة فيما بين الأفراد الا أن هناك جانبا أساسيا من الفروق الفردية بينهم . وعلى هذا فاننــا لا نتوقع أن يتصرف كل الأفراد بنفس السلوك استجابة لمؤثر أو مثير معين . ولذلك فان الأساس الأول لفهم السلوك البشرى هو تحليل ذلك السلوك لمعرفة الدافع أو الباعث عليه . ومن ناحية أخرى ، فالانسان لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن غيره من الأفراد ،

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **النفس البشرية** « سلسلة دراســات نفسية اسلامية (١) » . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٢) ، ص ٢٩ ــ ٣٢

(٢) محمد عماد الدين اسماعيل : **المنهج العلمى وتفسير السلوك** ، ط ٣ ــ (القاهرة : مكتبة النهضة المصرية) ، ص ١٨٩

لذلك كان من الضرورى أن نأخذ الجوانب الاجتماعية فى الاعتبار عند تحليل سلوك الفرد(١) .

وتتيجة للبحوث فى مجال دينامية السلوك نفترض ما يأتى :

١ - السلوك الانسانى سلوك هادف ، فلكل سلوك هدف يسعى الفرد الى تحقيقه ، وتحدد الحاجات الأساسية للفرد هذا الهدف .

٢ - السلوك الانسانى سلوك مسبب ، فلا يوجد سلوك دون سبب وقد يكون السلوك ظاهرا واضحا أو مختفيا كامنا .

٣ - السلوك الانسانى متعدد الأسباب ، فالحاجات الأساسية للانسان تتفاعل باستمرار داخل الفرد الذى يحاول أن يشبع بسلوكه أكبر عدد ممكن من حاجاته .

٤ - كثيرا ما يقوم اللاشعور بدور هام فى تحديد سلوك الانسان ، وعموما فان الفرد لا تستطيع لأول وهلة تحديد الأسباب المتعددة لسلوكه .

٥ - السلوك الانسانى عملية مستمرة ، فليست هناك فواصل قاطعة تحدد بدء كل سلوك ونهايته . فكل سلوك جزء من سلسلة متكاملة مستمرة ومتغيرة تندمج حلقاتها باستمرار .

٦ - الانسان عضو فى مجتمع كبير ، فهو يتأثر بطبيعة الثقافة والحضارة التى يعيش فيها ، ويصبح لتلك القوى الاجتماعية تأثير شديد على أساليب السلوك وأنماطه التى يتبعها .

٧ - لكل فرد « شخصية متميزة » تختلف عنها فى غيره من الأشخاص ، وتلك الشخصية هى نتاج التفاعل بين حاجات الفرد ورغباته وخبراته والبيئة التى يعيش فيها .. فقد يكون الفرد قلقا غير مستقر ، أو قد يكون طابع شخصيته التسلط أو العدوان ، أو قد يصبح انطوائيا سلبيا . ويحدد ذلك النوع من الشخصية بعض أنماط السلوك الانسانى ويساعد على تفسير تصرفات الفرد(٢) .

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **العلوم السلوكية فى مجال الادارة والانتاج** ، ط ٢ - (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٤) ، ص ٢٨

(٢) سيد عبد الحميد مرسى : **علم النفس والكفاية الانتاجية** . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ، ص ٦٧٩ ، ٦٨٠ .

ويبدو « الغزالى » باحثا فى علم النفس ــ وفى السلوك خاصة ــ بصورة تجعله متقدما على الكثيرين ممن درسوا السلوك من علماء النفس . وهو غالبا ما ينحو فى دراسة ظواهر السلوك سبيل الحياد ، فيتناولها من حيث ذاتها أولا ، معرفا لها ، موضحا ماهيتها ، مقارنا بينها وبين الظواهر الأخرى ، ليصل بعد ذلك الى اصدار حكم عليها ، ووضع خطة العلاج النفسى .

وبالاضافة الى عناية « الغزالى » بالسلوك من حيث كونه موجها لغاية دينية انسانية ، فانه يساير روح الاسلام التى تنظر الى الانسان كشخصية متكاملة ، يجمع نشاطها بين العبادة الدينية الخالصة والعمل الدنيوى ، حين يكون هذا العمل قائما على أساس معقول من المصلحة الفردية أو العامة والسمو الانسانى .

ولقد ميز « الغزالى » بين ثلاثة أنواع من السلوك :

١ ــ **الفعل الطبيعى** : وهو مجرد التغيير الميكانيكى ، وذلك كانخراق الماء اذا وقف الانسان عليه بجسمه .

٢ ــ **الفعل الضرورى** : وهو التغيير البيولوجى والآلى مثل: التنفس، ويعطى هذا الفعل أحيانا الصفة الارادية ، ولكنه ينزعها منه غالبا فيبين أنه ليس الا سلوكا آليا لا ارادة فيه ولا عقل .

٣ ــ **السلوك العقلى الارادى** : وذلك كالكتابة والمشى والكلام .

ويلاحظ أن الانسان لا يختلف كثيرا عن الحيوان فى السلوك الآلى ، بينما يتميز عنه بالسلوك الارادى .. ومن هذه الأمثلة يبدو واضحا الفرق بين حركة الجماد ، والفعل الاضطرارى ، وسلوك الكائن الحى وخاصة الانسان من حيث تلقائيته ، وكونه نتيجة لمثيرات داخلية وخارجية ، وباعتباره سلوكا متغيرا متنوعا قابلا للتحسن ويستهدف تحقيق غرض معين[1] .

* * *

---

(١) عبد الكريم العثمان : **الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص** ، ط ٢ ــ (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ص ١٦٧ ــ ١٧٠

● دوافــع الســـلوك :

تعتبر نظرية « مازلو »[1] من أشهر نظريات دوافع الانســان ، وتقوم هذه النظرية على الافتراضات الآتية :

١ ـــ أن حاجات الانسان يمكن ترتيبها فى سـلم هرمى حسب أهميتها ، بـدءا من الحاجات الدنيـا (البيولوجية) الى حاجات الأمن ثم الحاجات الاجتماعية النفسية التى تنتهى بحاجة تحقيق الذات فى قمـة هرم الحاجات • ويعكس هذا الهرم شـدة الحاجة الى الاشباع ، ويشير الى أن الحاجة الأكثر الحاحا ستطغى على اهتمام الفرد ، وتقلل بذلك من اهتمامه بالحاجات الأخرى •

٢ ـــ أن الانسان هلوع بطبيعته ، وعلى ذلك فان حاجاته لا تشبع حتى نهايتها على الوجه الأكمل ، فبمجرد أن تشبع احـدى الحاجات الأساسية تقل شـدة الحاحها وتظهر حاجة جديدة لتحل محلها • وهذه العملية مستمرة ، وبالتالى يظل الانسان يسعى دائما لاشباع حاجاته •

٣ ـــ بمجرد اشباع الفرد لاحدى حاجاته بشكل مناسب فان هـذه الحـاجة لن تؤثر على سلوكه ، ولذلك فانه يركز على اشـباع حاجة أخرى تاليـة •

٤ ـــ تعتمد الحاجات بعضها على البعض الآخر وتتداخل فيما بينها •

وان اشباع حاجة معينة لا يجعلها تختفى تماما حين تظهر الأخرى ، وعلى ذلك فانه على الرغم من عدم اشباع بعض الحاجات فان هذا لا يعنى أنهـا قد اختفت أو سقطت نهائيا •

وتصنف الحاجات الأساسية للانسان الى :

(أ) حاجات بيولوجية (فسيولوجية) أو أولية •

(ب) حاجات اجتماعية نفسية أو ثانوية •

---

(١) A. Maslow; **Motivation and Personality.** (New York, Harper . 1954).

ومن أمثلة الحاجات البيولوجية : الجوع والعطش والجنس ، وهذه الحاجات ضرورية لبقاء الانسان وحفظ النوع ، ولذا فهى شائعة بين جميع البشر ولكنها تظهر بدرجات متفاوتة . وتتعدل هذه الحاجات البيولوجية عن طريق الخبرة والممارسة الاجتماعية ، مثال ذلك : تعديل وجبات الطعام فى شهر رمضان لتصبح وجبتين فقط للافطار والسحور مع تعديل مواعيدها .

أما الحاجات الثانوية فانها أكثر غموضا من الأولية لأنها تمثل حاجات معنوية وعقلية بدلا من الحاجات الوظيفية للجسم . وتنمو هذه الحاجات الثانوية وتتطور وفقا للنضج العقلى للشخص وخبراته . ومن أمثلة الحاجات الثانوية : الانتماء ، والاعتراف والتقدير ، وتحقيق الذات . وتختلف الحاجات الثانوية وتتنوع من شخص الى آخر بدرجة تفوق تلك التى نراها فى الحاجات الأولية .

وسنناقش الحاجات الأساسية باختصار مع ابداء رأى الاسلام بشأنها :

اولا ـ الحاجات البيولوجية (الفسيولوجية) :

لقد اقتضت حكمة الخالق ـ سبحانه ـ الذى منح نعمة الوجود لكل مخلوق ، أن يودع فى مخلوقاته خصائصها التى تؤهلها لأداء الوظائف التى خلقها الله تعالى لها . ومن بين الخصائص الهامة التى أودعها الله تعالى فى تكوين الحيوان والانسان « الدوافع الفسيولوجية ». وتؤدى الوظائف الفسيولوجية جانبا هاما للحيوان والانسان .. فهى تقوم بتلبية حاجات البدن وتسد كل ما يطرأ عليه من نقص ، وتقاوم كل ما يعتريه من خلل أو اضطراب أو فقدان الاتزان . فهى تعمل دائما على الاحتفاظ للجسم بقدر معين من « الاتزان الحيوى (Homeostasis) اللازم لحفظ ذاته وبقائه واستمراره .

وقد أوضحت الدراسات الفسيولوجية وجود ميل طبيعي في جسم الانسان الى الاحتفاظ بدرجة ثابتة من الاتزان ، بحيث اذا اختل هذا الاتزان انبعث دافع للقيام بنشاط توافقي مستهدفا اعادة الجسم الى حالته السابقة من الاتزان . وقد يتم هذا النشاط التوافقي على أساس فسيولوجي بحت لا ارادة للانسان فيه ، مثل ما يحدث حينما يتصبب الجسم عرقا في درجة الحرارة العالية مما يؤدي الى خفض حرارة البدن نتيجة لتبخر العرق . وقد يتم هذا النشاط التوافقي بقيام الفرد بنشاط ارادي معين ، كأن يقوم مثلا بتناول الغذاء عندما يشعر بالجوع أو الشرب في حالة الظمأ[1] .

وفكرة « الاتزان » هذه التي كشف عنها العلماء حديثا ، قد وردت في القرآن الكريم منذ أربعة عشر قرنا من الزمان ، وذلك في قوله تعالى :

● ﴿ **والأرض مددناها وألقينا فيها رواسي وأنبتنا فيها من كل شيء موزون** ﴾ . (الحجر : ١٩)

● ﴿ .. **وخلق كل شيء فقدره تقديرا** ﴾ . (الفرقان : ٢)

● ﴿ .. **وكل شيء عنده بمقدار** ﴾ . (الرعد : ٨)

● ﴿ **انا كل شيء خلقناه بقدر** ﴾ . (القمر : ٤٩)

فكل كائن حي مخلوق بطريقة معينة بحيث يكون على درجة معينة من الاتزان ، فاذا اختل هذا الاتزان تنبعث الدوافع الفسيولوجية التي تدفع الانسان للقيام بأنواع النشاط اللازم لاعادة الجسم الى حالة الاتزان .

---

(١) محمد عثمان نجاتي : **مرجع سابق** ، ص ٢٣ ـ ٢٥

وقد أشـــار القرآن الكريم الى هـــذه الدوافع الفسيولوجية الهامة، والتي نلخصها فيما يلي :

١ ــ دوافع حفظ الذات :

ذكر الله سبحانه وتعالى في بعض آيات القرآن الكريم أهم الدوافع الفسيولوجية التي تقوم بحفظ الذات وبقـــاء الفرد مثل : الجـــوع ، والعطش ، والتعب ، والتنفس .. فلقد خاطب الله تعالى آدم عليه السلام وهو في الجنـــة مذكرا ايـــاه بما هو فيه من نعيم ، ومحـــذرا له من الوقوع في شرك الشيطان الذي يريد أن يخرجه من الجنـــة ليهبط الى الأرض فيشقى فيها بالسعي والعمـــل المتواصـــل لاشـــباع دوافعـــه الفسيولوجية . قال تعـــالى :

﴿ فقلنـــا يـــا آدم ان هـــذا عـــدو لك ولزوجك فلا يخرجنكما من الجنـــة فتشقى . ان لك الا تجوع فيها ولا تعرى . وأنك لا تظمؤا فيهـــا ولا تضحى . فوسوس اليـــه الشيطان قال يا آدم هل ادلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى . فأكلا منها فبدت لهمـــا ســـوءاتهما وطفقا يخصفان عليهمـــا من ورق الجنـــة ، وعصى آدم ربـــه فغوى ﴾ .

(طـــه : ١١٧ ــ ١٢١)

ففي هـــذه الآيات اشـــارة الى ثلاثة دوافع هامة من دوافع حفظ الذات وهي دوافع : الجوع والعطش وتجنب الحرارة الزائدة . كما تشير هذه الآيات أيضـــا الى دافع حب البقـــاء وحب التملك . وتعمل دوافع حفظ الذات في خدمة دافع حب البقـــاء ، فهي باشباعها حاجات الجسم الفسيولوجية انما تعمل على بقـــاء الفرد واستمرار حياته . وقد كان دافع حب البقـــاء ودافع حب التملك مدخل الشيطان الى نفس آدم فوسوس لـــه : **﴿ هل ادلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى ﴾** ، فنسى آدم تحذير ربه وعصى أمره فأكل من الشجرة ، وندم على ما فعل .

وتشـــير بعض آيات القرآن الكريم الى أهمية كل من دافع الجوع

وانفعال الخوف فى حياة الانسان .. فالانسان يعمل من أجل الحصول على القوت ، ثم يعمل على تأمين حياته من أحداث المستقبل وعاديات الزمن . ولذلك فقد ذكرت بعض آيات القرآن الكريم كلا من الجوع والخوف كعاملين لهما أثرهما الكبير فى حياة الانسان . قال تعالى :

● ﴿ ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصابرين ﴾ . (البقرة : ١٥٥)

● ﴿ وضرب الله مثلا قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغدا من كل مكان فكفرت بأنعم الله فاذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون ﴾ .

(النحل : ١١٢)

● ﴿ فليعبدوا رب هذا البيت . الذى أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف ﴾ . (قريش : ٣ – ٤)

والانسان – من خلال كدحه ليحصل على قوته والقيام بالتزاماته – يشعر بالتعب والاعياء ويحتاج الى الراحة والنوم كى يستعيد حيويته ونشاطه . وفى هذا المعنى قال الله تعالى :

● ﴿ ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله ، ان فى ذلك لآيات لقوم يسمعون ﴾ .

(الروم : ٢٣)

● ﴿ هو الذى جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا ، ان فى ذلك لآيات لقوم يسمعون ﴾ .

(يونس : ٦٧)

● ﴿ وجعلنا نومكم سباتا . وجعلنا الليل لباسا . وجعلنا النهار معاشا ﴾ . (النبأ : ٩ – ١١)

❋

٢ – دوافع بقاء النوع :

وكما اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى أن يوجد فى طبيعة تكوين

الانسان دوافع فطرية تدفعه الى أنواع السلوك اللازمة لحفظ الذات ؛ فقد اقتضت حكمته كذلك أن يوجد فى طبيعة تكوين الانسان دافعين فسيولوجيين يدفعان الى القيـام بنوعين هامين من السلوك يتوقف عليهما بقـاء النوع . هذان الدافعان هما : الدافع الجنسى ، ودافع الأمومة .

فالدافع الجنسى يقوم بوظيفة هامة هى التناسل لبقـاء النوع . وعن طريق الدافع الجنسى تتكون الأسرة التى تكون المجتمعات ، فتعمر الأرض وتزدهر الحضارة . والدافع الجنسى أسـاس تكوين الأسرة ، حيث يسكن كل زوج الى زوجه فيشعران بالراحة والطمأنينة ، وتنشـأ بينهما عواطف المحبة والمودة والرحمة ، مما يؤدى الى استمرار الحياة الزوجية فى وفاق وتعاون ، ويهيىء المنـاخ المناسب لتنشـئة الأطفال ورعايتهم وتكوين شخصياتهم تكوينا سـليما . وقـد أشـار القرآن الكريم الى ذلك فى آيات عـديدة نذكر منهـا :

● **﴿ والله جعـل لـكم من انفسـكم أزواجا وجعل لـكم من أزواجكم بنـين وحفـدة ورزقكم من الطيبـات .. ﴾ .**

(النحل : ٧٢)

● **﴿ ومن آياته أن خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسـكنوا اليهـا وجعل بينكم مودة ورحمـة ، ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ .**

(الروم : ٢١)

● **﴿ هو الذى خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن اليهـا .. ﴾ .** (الأعراف : ١٨٩)

وشـاءت حكمة الخالق سبحانه وتعالى أن يوجد أيضا فى طبيعة تكوين الأم دافع فطرى يهيؤها للقيام برسالتها الهـامة فى الانجـاب لبقـاء النوع . وقد أشـار القرآن الكريم الى ما تتحمله الأم من عنـاء الحمل والولادة ، ورعاية الطفل حتى ينمو ويصبح قادرا على العنـاية بنفسـه . كما يصف عواطف الأم ، وحبها لأولادها ، ولهفتها عليهم . قال تعـالى :

● ﴿ ووصينا الانسان بوالديه احسانا ، حملته أمه كرها ووضعته كرها ، وحمله وفصاله ثلاثون شهرا ﴾ .

(الأحقاف : ١٥)

● ﴿ ووصينا الانسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين أن اشكر لى ولوالديك الى المصير ﴾ .

(لقمان : ١٤)

● ﴿ وأصبح فؤاد أم موسى فارغا ، ان كادت لتبدى به لولا أن ربطنا على قلبها لتكون من المؤمنين ﴾ .

(القصص : ١٠)

* *

ثانيا ــ الدوافع النفسية :

يذهب معظم علماء النفس المحدثين الى أن الدوافع النفسية هى فى غالبيتها مكتسبة وليست فطرية ، ونتيجة تفاعلها مع خبرات الفرد وعوامل البيئة والثقافة التى يعيش فيها وتؤثر على تنشئته الاجتماعية . وقام « مازلو » باقتراح تصنيف جديد للدوافع يشمل « الدوافع الروحية » فقال بوجود نوعين من الدوافع أو الحاجات : حاجات أساسية ، وحاجات روحية . فالحاجات الأساسية هى التى سبق مناقشتها ، بينما تشمل الحاجات الروحية : العدل ، والخير ، والجمال ، والاتحاد ، والنظام . ويرى « مازلو » أن حاجات الانسان الروحية هى حاجات فطرية يتوقف على اشباعها تكامل نمو شخصية الفرد ونضجه[١] .

ولم يهتم علماء النفس المحدثون بدراسة الجانب الروحى من الانسان والحاجات الأساسية السامية التى تنبعث منه ، والتى هى أهم وأرقى الحاجات الانسانية باعتبارها أهم ما يميز الانسان عن غيره من الكائنات . ولقد انتقد « اريك فروم » علم النفس الحديث لاهتمامه فى

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **النفس المطمئنة** ، « سلسلة دراسات نفسية اسلامية (٢) » . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٣) ، ص ٧٣

أغلب الأحيان بدراسة نواح سطحية من سلوك الانسان ، واغفاله دراسة مشكلات الانسان وقيمه العليا وجوانبه الروحية • ويرى « فروم » أن الحاجات الروحية هي الأساس ، وينبغي أن يهتم علم النفس المعاصر بدراسة القيم الروحية وأن يرسخها ويعمقها في نفوس البشر وأن يضع أسسا للأخلاقيات الانسانية • ان المعايير الأخلاقية ترتكز الى الصفات الفطرية في الانسان ، ومن شأن أية مخالفة لهذه المعايير الخلقية أن ينشأ عنها اضطرابات انفعالية وعقلية[1] •

وسنناقش الآن باختصار أهم الدوافع النفسية ••

١ ـ دافع التملك :

ان دافع التملك من الدوافع النفسية التي يتعلمها الانسان أثناء تنشئته الاجتماعية •• فهو يتعلم منذ طفولته أن يتملك ويحافظ على ألعابه وأدواته ولا يسمح لغيره من الأطفال أن يأخذها منه • ويتطور حبه للتملك من خلال خبراته الشخصية في مراحل نموه المختلفة ، فيحاول تملك المال والعقار والممتلكات التي تشبع حاجته الى الأمن ـ أي تأمين مستقبله ، وتراه يفضل العمل الثابت المستقر الذي يؤمن مستقبله •

وقد أشار القرآن الكريم في كثير من الآيات الى دافع التملك :

● **﴿ زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ، ذلك متاع الحياة الدنيا ، والله عنده حسن المآب ﴾ •**

(آل عمران : ١٤)

● **﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا •• ﴾ •**

(الكهف : ٤٦)

(1) E. Fromm; **Man for Himself : An Inquiry into the Psycology of Ethics** . (New York : Rinehart, 1947) , pp. 6-7

● ﴿ وتحبون المـال حبـا جمـا ﴾ . (الفجر : ٢٠)

● ﴿ .. وأمددناكم بأموال وبنين وجعلناكم أكثر نفيرا ﴾ .

(الاسراء : ٦)

*

٢ ـ دافـع التنافس :

التنافس من الدوافع النفسـية المكتسبة التى يتعلمها الانسـان من البيئـة والثقافة التى ينشـأ فيها . وقد يتعلم الفرد خلال نشـأته التنافس الاقتصادى ، أو التنافس العلمى ، أو الثقافى ، أو الاجتماعى ، أو غير ذلك من أنواع التنافس السـائدة فى مختلف الثقافات . وقـد حث القرآن الكريم على تنافس الناس فى تقوى الله ، والعمل الصالح ، والتمسك بالقيم والمبادىء الانسانية ، واتباع المنهج الربانى فى علاقاتهم بالخالق سبحانه وتعالى وفى علاقاتهم بالآخرين حتى يحظوا بمغفرة الله ورضـوانه . قال تعـالى :

● ﴿ ان الأبرار لفى نعيم . على الأرائك ينظرون . تعرف فى وجوههم نضـرة النعيم . يسـقون من رحيـق مختـوم . ختـامه مسك ، وفى ذلك فليتنافس المتنافسون ﴾ . (المطففين : ٢٢ ـ ٢٦)

● ﴿ سـابقوا الى مغفرة من ربكم وجنـة عرضـها كعرض السـماء والأرض أعـدت للذين آمنـوا بالله ورسـله ، ذلك فضـل الله يؤتيـه من يشـاء ، والله ذو الفضل العظيم ﴾ .

(الحديد : ٢١)

● ﴿ فاسـتبقوا الخـيرات ، الى الله مرجعكم جميعـا .. ﴾ .

(المـائدة : ٤٨)

*

٣ ـ دافـع الانجـاز :

تتمثل مشكلة « الدافعية للعمل والانجاز » فى أن الانسان لا يعمل بكل طاقاته ، اذ يميل غالبـا الى أن يبذل مجهودا أقل مما يستطيع أن يبذله ، ونجد أن انتاجه لا يتكافأ مع قدراته وامكاناته .

وكان « هوايت »[1] يرى أن من أسس الدافعية أن يهتم الانسان بمعرفة ما يدور حوله فى العـالم وأن يحصل منه على ما يريد ، ولاحظ أن الناس يرغبون فى فهم بيئتهم الطبيعية والاجتماعية والتعامل معها . فهم يودون أن تتاح لهم المقدرة على جعل الأشياء تحدث ، أى يبتدعوا . وقد عبر « هوايت » عن هذه الرغبة فى الانشـاء والتكوين والابداع « بدافع الجدارة » (الأهلية) .

ويتوافر لدى كل شخص « دافع الانجاز » بدرجة ما ، ولكن هناك بعض الناس نجدهم أكثر تهيؤا باستمرار للانجاز عن غيرهم . ان معظم الناس مستعدون لبذل المزيد من الجهد فى أعمالهم اذا واجهوا تحديات لتحقيق الانجاز المنشود . وكلما كان دافع الانجاز قويا فان الاحتمال يزداد بأن يفرض الشخص على نفسه الكثير من الالتزامات . واننـا نجـد الشخص المتوفر لديه دافع الانجاز القوى لا يتوقع أية اثابة ، اذ يكفيه الانجاز فى حـد ذاته ... فهو يجد المتعة والسعادة فى كسب الموقف وتحدى المواجهات الصعبة[2] .

وقد حث القرآن الكريم على العمـل والانجـاز فى مواقف كثيرة ، قال تعـالى :

● ﴿ وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورســوله والمؤمنون .. ﴾ .
(التوبة : ١٠٥)

● ﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات انا لا نضيع أجر من أحسن عمــلا ﴾ .
(الكهف : ٣٠)

● ﴿ من عمـــل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبـة ، ولنجزينهم أجـرهم بأحسن مـا كانوا يعملون ﴾ .
(النحل : ٩٧)

● ﴿ ولكل درجات مما عملوا ، وليوفيهم أعمالهم وهم لا يظلمون ﴾ .
(الأحقاف : ١٩)

* * *

---

(١) R. White; « Motivation Reconsidered : The Concept of Competence . **Psychological Rev.** 66,5,1959.

(٢) D. Mc Clelland ; **The Achievement Motive.** (New York : Appleton Century - Crofts, 1953).

الفصل الثانى

النفس البشرية فى سوائها وانحرافها

- المفاهيم الأساسية للصحة النفسية.
- التوافق النفسى .
- الشخصية بين السواء والانحراف.
- الصراع بين الدوافع .
- السيطرة على الدوافع .
- انحراف الدوافع .
- الانفعـالات .

المفـاهيم الأساسية للصحة النفسية

عرفت هيئة الصحة العالمية « الصحة » بأنها « حالة السلامة الكاملة فى النواحى الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وليست مجرد الخـلو من الأمراض أو التشوهات »[1] • وفى اطار هذا المفهوم نجد أنه على الرغم من أن اللياقة البدنية هى احدى المقومات الأساسية للصحة ، الا أنه كى يكون الفرد سليم الصحة ينبغى أن يتمتع بقدرات عقلية كاملة مع قدرته على التوافق الاجتماعى •

ان العلاقة بين النفس والجسم قديمة قدم تاريخ الفكر الانسانى ، اذ يرجع أثر العوامل النفسية على الجسم الى زمن قديم • فقد أشـار « بريل » الى أن « هيبوقراط » (أبو الطب) قد استطاع شـفاء ملك مقدونيا من مرضه الجسمى عندما قام بتحليل أحلامه[2] • ويعكس هذا دون شك مدى ادراك « هيبوقراط » للعلاقة بين النفس والجسم • ولكن مشكلة النفس والجسم لم تكن بهذه البسـاطة ، بل اختلف الفلاسـفة فى الرأى من حيث العلاقة بين النفس والجسم والاعتراف بهـا أو الفصل بينها • فيذهب « أرسطو » الى أن الانفعالات مثل الغضب والخـوف والفرح والبغض لا يمكن أن تصدر عن النفس وحدها ، ولكنها تصدر عن مركب النفس والجسم ، ويستطرد قائلا بأنه فى نفس الوقت الذى يحدث فيه انفعال نفسى يحدث تغير فى الجسـم[3] وهكذا نلمح فى

---

(1) Labib, F. « **Principles of Public Health** » , **Cairo,** Sherif Booksho p, 1971. p. 1.

(٢) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، **مجلة علم النفس** ، العدد الأول ، ١٩٤٥ ، ص ١٣

(٣) يوسف كرم ، **تاريخ الفلسفة اليونانية** ، ط ٤ ، لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٥٨ ص ١٣

أعمال كل من « هيبوقراط » و « أرسطو » ما يشير الى أن أثر النفس على الجسم يؤدى الى سوء توافق الانسان فى حياته •

ولقد فطن العرب الى ما للأعراض النفسية من أثر فى احـداث تغييرات بدنية وأمراض جسمية ، وفى اعاقة الشـفاء أو تعجيله مما قـد يهدد توافق الانسان • وفى هذا المعنى يقول الطبيب « ابن العبـاس المجوسى » فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » (الجزء الثانى ص ١٨) مـا يأتى :

« فأما الأعراض النفسانية فانه قد ينبغى أن لا يدمن الانسان على الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر ولا يستعمل الحسد فان ذلك كله مما يغير مزاج البدن ويعين على انهاكه • ومن كان مزاجه حـادا فان هذه الأعراض تولد الحميات الرديئة • فلذلك قد ينبغى أن يتنجب الانسان الأعراض النفسانية كلها وأن يلهم نفسه الفرح والسرور، فانه يقوى الحرارة الغريزية ويحركها الى ظاهر البدن ويزيد فى النشاط ويقول النفس »[1] •

والواقع أن الطب القديم كان يهتم بأمر المريض وأحواله النفسية اهتمامه بأمر المرض ، على خلاف الطب الحديث عامة الذى يقصر اهتمامه على البحث عن الأسباب العضـوية فحسب دون الاهتمام بحالة المريض من الوجهة النفسية ، مكتفيا باعطاء المسكنات عندما يكون بصدد مريض عصبى المزاج • وقد حدثت فى السنوات الأخيرة حركة علمية جـديدة تستهدف توجيه عناية الطبيب الى المريض من حيث هو انسان ، لا من حيث هو مجموعة أعضـاء فحسب ، وتعرف هـذه الحركة بـ « الطب السيكوسوماتى » أى الطب الجسمى النفسى »[2] •

---

(١) يوسف مراد ، **مبادىء علم النفس العام** ، ط ٣ ، دار المعارف ، ١٩٦٧ ، ص ١٣٠ — ١٣٢

(٢) مصطفى زيور ، فصـول فى الطب السيكوسوماتى ، **مجلة علم النفس** ، العدد الأول ، ١٩٤٥

وسنناقش فيما يلى المفاهيم المختلفة للصحة النفسية فى ضـــوء ما أسفرت عنه أهم الدراسات والبحوث فى هذا المجال :

أولا ـ اذا ما ناقشنا مفهوم « الصحة النفسية » فى اطار الظروف الاجتماعية التى تؤدى الى الصحة النفسية السليمة ، فاننا نجد قصورا فى هذا المجال . وعلى قـــدر معرفتنا فانه لا يوجد تعريف له دلالة نفســية قوية اجرائية فى هذا الصـــدد يصف لنـــا المقصود بمصطلح « الصحة النفسية » . وعلى أى الحالات فان استنباط معايير تستخدم كموازين (محكات) للحكم على الصحة النفسية للفرد هى شىء ضرورى اذا ما رغبنا فى التعرف على الظروف الاجتماعية التى تحقق الصـــحة النفسية . وفى هذا المجال يبدو من المعقول أن نختبر بعض الامكانيات التى تســاعد على وضع تلك المعايير والتى تتلخص فى خمس قضـــايا أساسية لها قيمتها وهى :

(١) الخلو من المرض العقلى .
(٢) السلوك الســوى .
(٣) التوافق مع البيئة .
(٤) توحد الشخصية وتكاملها .
(٥) الادراك الصحيح للواقع . وسنناقش هذه المعايير فيما يلى[1]:

١ ـ الخلو من المرض العقلى : هناك اتفاق عام على أن الخلو من المرض العقلى ضرورة لازمة لتوافر الصحة النفسية . وعلى أى الحالات فان تعريف المرض العقلى يواجه بعض الصعوبات .. فعلماء الانثروبولوجيا يحدثوننا عن بعض الثقافات التى تنظر الى ما تعتبره الثقافة الغربيـــة أعراضا لأمراض عقلية أو نفسية هو سلوك مقبول فى الثقافات الأخرى. وهناك الكثير من الأمثلة التى تشير الى أن تقويم السلوك واعتبـــاره

---

(١) Jahoda, M., « Toward a Social Psychology of Mental Health » in A. Rose (ed.) ; **Mental Health and Mental Disorder**. New - York, Morton, 1955, pp. 559 - 566.

سـويا أو منحرفا يعتمد أسـاسا على المعايير الاجتماعية المتعارف عليها فى المجتمع •

والخلاصة أن الوصول الى تعريف محدد للمرض النفسى أو العقلى لا يحل المشكلة بل قد يضيف مشكلات أخرى • ويبدو من المعقول أنه من الأفضل أن نعالج مفهوم الصحة النفسية بطريقة أكثر ايجابية •

٢ ـ **السلوك السوى** : اذا نظرنا الى الشخص السوى باعتباره من يتقبله أكبر مجموعة من أفراد مجتمعه ، كان معنى ذلك ـ ولو نظريا ـ أن نعطى كل فرد درجة فى الصحة النفسية أو المرض النفسى تقابل الدرجة التى يحصل عليها من حيث مدى تقبله من أفراد مجتمعه • وهـذه هى الفكرة الاحصائية فى معنى السلوك السوى أو الشخصية السوية ، وهى الفكرة التى تعتمد على ايجاد معايير معينة مستمدة بشكل ما من البيئـة التى ينتمى اليها الفرد • وتستخدم هذه المعايير لقياس درجة السـواء أو الانحراف على الأسس التى ذكرناها •

وعلى فرض أن هذا القياس ممكن بالنسبة للشخصية ، الا أنـه يتضمن فكرتين أساسيتين تجعلانه غير مفيد كمنهاج فى تحـديد مفهوم الشخصية السوية بالنسبة لدرجة تقبل الشخص فى جماعة معينـة ، فاننـا نتوقع أن تختلف المقاييس باختـلاف المجتمعات أو باختـلاف الثقافات التى تسود هـذه المجتمعات • فان مـا يعتبر مألوفا ولائقـا أو مقبولا فى مجتمع ما أو فى ثقافة معينة قد ينظر اليه على أنه خروج على المـألوف فى ثقافة أخرى • فالأفكار والآراء والاتجاهات تختلف بتغير البيئات والثقافات المختلفة • وبذلك تصبح الشخصية السـوية والسلوك السـوى أمرا نسـبيا ليس له حـدود أو شروط أو مقاييس معينـة •

أما الفكرة الثانية التى تتضمنها هذه النظرة الاحصائية الى الشخصية السوية فهى أنه ما دام الحكم على الشخصية يتوقف على رأى الجماعة التى ينتمى اليها الفرد ، كان ذلك معناه أن على الفرد كى يكون سويا أن

يتفق اتفاقا تاما مع المجتمع الذى يعيش فيه . ولكن هذا لا يحـدث فى أغلب الأحيان ، وقد يتطلب الأمر من الشخص السوى أن يعارض المجتمع بصورة أو بأخرى سـواء فى الأوضـاع أو التقاليد أو الأفراد الذين يشكلون المجتمع . وعلى ذلك فان هـذا المعيار لا يصلح كأسـاس للصحة النفسية .

٣ ــ **التوافق مع البيئة** :يتخذ هذا التوافق طريقا ايجابيا ، ويتضمن تنمية التوافق بين الحاجات الشخصية والظروف الاجتماعية . انه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدى الى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالتحمس . وهنـا يرضى الفرد عن نفسه ، فلا يبدر منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى، ويسلك سلوكا مقبولا يدل على الاتزان فى مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف .

ان شخصا هذا نمطه يعتبر من وجهة نظر الصحة النفسية شخصا سـويا ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدى الى الاحباط . ان مثل هذا الشخص يتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية ، بحيث يمكنه أن يعيش فى وفاق ووئام مع نفسـه ومع غيره فى محيط الأسرة أو الدراسة أو العمل أو المجتمع العام[1] .

٤ ــ **توحد الشخصية وتكاملها** : ان الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك ذاته وانما وظيفة هـذا السلوك أو ما يحققه من أهداف فالسلوك السوى الذى يميز الشخصية المتكاملة هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها . واذا قلنـا بأن السلوك السـوى الذى يميز الشخصية المتوحدة المتكاملة هو السلوك البنـاء ، واذا كان علينا أن نقيم تصورنا للشـخصية على أساس أخلاقى ، فلا بد أن يكون هذا الأساس نفسه مستمدا من فلسفة

(١) مصطفى فهمى ، **الانسـان وصحته النفسـية** ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٠ ص ١٢٢ ــ ١٢٣

طبيعية تجريبية ، يتفق مع ما أفاده الانسان من حكمة جمعها من خبرة الانسانية خلال العصور .

٥ - **الادراك الصحيح للواقع :** ان الادراك الصحيح للواقع - متضمنا المفهوم الواقعي للذات - يعتبر معيارا مفيدا للصحة النفسية . فلكي يكون التوافق مع البيئة ايجابيا فانه ينبغي أن يرتكز الى الادراك الواقعي للبيئة .

ولكي يستمر توحد الشخصية وتكاملها وتستمر في مواجهة صراعات الحياة فمن الضروري أن تستند الى المفهوم الصحيح للذات .

وتقوم « نظرية الذات » على أساس أن « الذات » هي المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد . وتتكون الذات خلال التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة التي يعيش بها ، وخاصة ذلك الجزء من البيئة الذي يتشكل من الآخرين المحيطين بالفرد ، باعتبار أنهم مصدر لاشباع الفرد أو لاحباطه . فمن خلال تقدير الآخرين للفرد ومن اشباعهم له أو احباطهم اياه ، ومن ثوابهم وعقابهم للفرد ، ومن تقبلهم للفرد أو نبذهم اياه ، يكون الفرد فكرته أو مفهومه عن ذاته . ويتكون هذا المفهوم بشكل ثابت مستقر من مجموعة منتظمة من الصفات والاتجاهات والقيم[1] .

وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على أنها تهديد له ولوحدة ذاته التي يسعى لتحقيقها ، ولذلك ينكر الفرد الادراك الذي لا يتفق مع المفهوم الذي كونه عن ذاته . وكلما زاد ادراك الفرد للتهديد عمد الى تدعيم وسائل الدفاع ، فيموه من الحقائق التي تتعارض مع فكرته عن ذاته ويباعد بين ذاته وبين الواقع ، ويقف جامدا ازاء الصورة المشوهة التي كونها عن نفسه . فتقل بذلك امكانيات التوفيق بين الذات والخبرات التي لا تتفق معها ، كما تقل فرص تعديل

(١) Rogers, C., **Client - centered Therapy** . Boston, Houghton - Mifflin, 1951 , II.

الفكرة عن الذات مما يكون نتيجته في النهاية انعدام التوافق ، فيقع الفرد فريسة للمرض النفسى •

من خلال المناقشة السابقة للمعايير الفردية للصحة النفسية ، يمكن أن نخلص بثلاثة معايير للرجوع اليها عند الحكم على الصحة النفسية للفرد ، وهى :

(أ) التوحد الايجابى مع البيئة ، أو محاولة السيطرة عليها ، بمقارنتها بعدم القدرة على التوافق أو التوافق غير السليم من خلال التقبل السلبى للظروف البيئية •

(ب) توحد الشخصية ، بمعنى المحافظة على التكامل الداخلى والثبات للشخصية ومرونة السلوك النابع من التوافق الايجابى للفرد •

(جـ) القدرة على الادراك الصحيح للذات وللعالم الخارجى •

* *

ثانيا ــ قام « مازلو » (Maslow) ببحث متعمق وشامل لجماعة من الأشخاص حققوا ذواتهم ، كان بعضهم شخصيات تاريخية مثل « لنكولن » و « جيفرسون » و « بيتهوفن » ، على حين كان البعض الآخر لا يزال على قيد الحياة عند القيام بهذه الدراسة أمثال « روزفلت » و « اينشتين » وغيرهم • وقد درسهم «مازلو» دراسة اكلينيكية للكشف عن الخصائص المميزة لهم عن باقى الناس العاديين ، فظهر له أن السمات المميزة لهم هى[1] :

١ ــ أن لهم اتجاها واقعيا •

٢ ــ أنهم يتقبلون أنفسهم والآخرين كما هم وكذا العالم الطبيعى بحالته •

٣ ــ أنهم على قدر كبير من التلقائية •

٤ ــ أنهم يتمركزون حول المشاكل بدلا من أن يتمركزوا حول أنفسهم •

---

(١) فرج أحمد فرج ، قدرى محمود حفنى ، لطفى محمد فطيم (ترجمة) **نظريات الشخصية** (تأليف هول ولندزى) الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ ، ص ٤٢٥ ــ ٤٢٦

٥ — أنهم على قدر من الانفصال والحاجة الى الخصوصية .

٦ — أنهم يتسمون بالاستقلال الذاتي .

٧ — أن تقديرهم للأفراد والأشياء متجدد ، دون نمطية جامدة .

٨ — لمعظمهم خبرات روحية أو غيبية عميقة .

٩ — أنهم يتوحدون بالبشرية كلهـا .

١٠ — أن اتجاهاتهم وقيمهم ذات طابع ديمقراطي .

١١ — أن علاقاتهم القوية بأشخاص قليلين يكنون لهم حبا خاصا يغلب أن تكون عميقة وذات طابع انفعالي عميق .

١٢ — أنهم لا يخلطون بين الغاية والوسيلة .

١٣ — أن روح المرح لديهم ذات طابع فلسفي ، وليست عدائية .

١٤ — أنهم مولعون بالخلق والابتكار .

١٥ — أنهم يقاومون الامتثال للثقافة والخضوع لها .

وقد اختار « مازلو » الطريقة المباشرة ، فدرس الأصحاء من الناس الذين تتجلى وحـدة شخصياتهم وكليتها بوضـوح أكثر ، بوصـفهم أشخاصا حققوا ذواتهم . وفي رأى « مازلو » أن الشخص لا يستطيع تحقيق ذاته حتى يكون لديه تاريخ غنى باشباع حاجات أساسية معينة ، واذا تحققت أو أشبعت هذه الحاجات تماما فانه يستطيع أن يوجه طاقاته لمهمة تحقيق الذات — للانتـاج العلمى ، أو العمـل الفنى ، أو العمـل التنظيمى ، أو أية مواهب أخرى يحملها[1] .

* *

ثالثا — ان طبيعة الصحة النفسية تتضمن ما يأتى[2] :

١ — أن الصحة النفسية ليست عكس المرض العقلى . فليس معنى الخلو من الأمراض النفسية الشديدة بالضرورة التمتع بالصحة النفسية

(١) حسن الفقى ، وسيد خير الله (ترجمة) ، **الشخصية بين الصحة والمرض** ، (تأليف م. جورارد) مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ ، ص ٩

(٢) Szaz, T., « The Myth of Mental Health » , **Amer.** Psychologist, 15, 1966, p. 113 - 118.

السليمة ، اذ أن هناك درجات متفاوتة من الصحة النفسية ، كما هى الحال بالنسبة للصحة الجسمية .

٢ ــ لا تماثل الصحة النفسية ــ فى كثير من جوانبها ــ الصحة الجسمية .

٣ ــ لا يمكن تعريف الصحة النفسية وفقا لمعايير عامة أو عالمية ، فالمرض يشير الى الانحراف عن بعض المعايير الواضحة المحددة المتعارف عليها ، وأيا كانت هذه المعايير ، فهناك اتفاق على أن المعايير تحدد من خلال مفاهيم نفسية ــ اجتماعية ، وخلقية متعارف عليها فى البيئة والمجتمع الواحد .

وترى « جاهودا »[1] (Jahoda) أنه ينبغى أن يوضع فى الاعتبار الجوانب الآتية عند الحكم على شخص بأنه يتمتع بالصحة النفسية السليمة : الاتجاهات نحو الذات ، النمو والتطور ، تحقيق الذات، تكامل الشخصية ، استقلال التفكير ، ادراك الواقع ، والسيطرة على البيئة .

وتتضمن أهداف تحقيق الشخصية السوية المشاعر الايجابية نحو الذات ، والادراك الواقعى للذات وللآخرين ، والاتصال بالآخرين والارتباط بهم وتكوين علاقات معهم ومع البيئة ، والاستقلال ، وحب المعرفة والابتكار ، والقدرة على مواجهة الاحباط والمحن والأزمات ومحاولة التغلب عليها[2] .

ويرى « البورت »[3] (Allport) أنه من الجوانب السوية

---

(١) Jahoda , M. (ed.) **Current Concepts of Positive Mental Health,** New - York . Basic Book, 1958, I.

(٢) Biber, B.; « Integration of Mental Health Principles in th school setting . » , in G. Caplan (ed.) **Prevention of Mental Disorders in Children,** New - Yirk ; Basic Books, 1961, pp 323 - 325.

(٣) Allport, G; **Patterns and Growth of Personality.** New - York, Holt, 1961, I.

الصحية أن يعتنق الفرد فلسفة لحياته تنطوى على العلاقات العميقة المشبعة بالنسبة لذاته وللآخرين ، وأن ينظر الى الكائنات البشرية بعمق واعتبار •

ويعتبر « سميث »[١] (Smith) أن القيم الاجتماعية وطبيعة الثقافة والحضارة من العناصر الهامة فى تقرير الصحة النفسية •

وتحدد « الجمعية القومية للصحة النفسية »[٢] (National Association for Mental Health) بعض خواص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بالآتى : الشعور بالارتياح والتقبل نحو الذات ، الشعور يتقبل الآخرين ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة •

ويمكن أن نستخلص تعريفا للصحة النفسية من خلال الآراء والمفاهيم المختلفة للصحة النفسية يتلخص فى الآتى : « يقصد بالصحة النفسية قدرة الفرد على أداء وظيفته فى الحياة بنجاح من خلال أهدافه وامكانياته والفرص المكفولة له ، وفى اطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية[٣] •

ويمكن تعريف الشخص الذى يتمتع بصحة نفسية سليمة بأنه ذلك الذى :

١ ــ يتقبل ذاته ويقدرها بواقعية واتزان ، ويشعر بكفاءة ، ويتعرف على نواحى قصوره ويبذل جهده للتغلب عليها أو تحسينها •

٢ ــ يقوم ذاته بواقعية ، ويحدد لنفسه أهدافا واقعية فى اطار امكانياته •

٣ ــ يتقبل المسئولية لادارة شئون حياته واتخاذ قراراته •

---

(١) Smith, M.; « Research Strategies toward a Concetion of Positive Mental Health , » **Amer. Psychologist;** 14, 1959, p. 673.

(٢) National Association for Mental Health **Facts about Mental Illness,** New - York , Natianal Assn. for Mental Health, 1966.

(٣) Ringness, T.; **Mental Health in the schools** . New - York, Random House, 1963 , pp. 12 - 13.

٤ — يتصف بالمرونة والاتزان والثبات فى اتجـاهاته وأهـدافه ومثـله •

٥ — يستطيع أن يصمد للضغط وأن يتحمل بعض القلق ، ويتغلب على تأثير الاحباط والأزمات •

٦ — يستطيع أن يتعامل مع الآخرين ، وأن يضع مصلحة المجتمع فوق كل اعتبار •

٧ — ينشـد الاستقلال فى التفكير والفعل واتخاذ القرار وادارة شئون حياته ، وأن يتحرر من الجمود والأنانية •

٨ — يحاول حل مشكلاته بدلا من الهروب منها أو الالتجاء الى الحيل الدفاعية بكثرة •

* *

رابعا — يرى « شافر وشوبن »[١] (Shaffer and Shoben) أن الصحة النفسية تستهدف الحيلولة دون التوافق غير المتكامل والمحافظة على الحياة السوية للأفراد ومساعدتهم فى التغلب على نواحى سـوء توافقهم •

هناك فرق جوهرى فيما بين المرض النفسى الفردى والاجتماعى ، مما يستلزم التفرقة بين مفهومين أساسيين : مفهوم القصـور ، ومفهوم العصاب • فعندما يخفق الفرد فى تحقيق الحرية والتلقائية يعتبر أنـه يعانى قصورا شديدا ، على أساس افتراضنا أن الحرية والتلقائية هى الأهداف النهائية التى ينبغى أن يحققها كل انسان • واذا لم تسـتطع غالبية الأعضاء فى أى مجتمع تحقيق هذا الهدف ، فاننا حينئذ نواجه مشكلة « قصور نمطى اجتماعى »[٢] •

---

(١) Shaffer, L., and Shoben, E., Jr **The Psychology of Adjustment** (2nd ed .) Boston, Houghton - Mifflin, **1956**, p. 423.

(٢) Fromm, E.; **The sane society** , New - york Rinehart. 1955. p. 15.

ويمكن القول بأن مفهوم الصحة النفسية ينطلق من خلال ظروف الوجود الانسانى الذى لا يختلف بالنسبة للفرد باختلاف العصور والحضارات • وتتميز الصحة النفسية السليمة بالقدرة على الحب والبناء والابتكار ، وبالارتباط الوثيق بالعشيرة والوطن والشعور بالتوحد القائم على أساس خبرة الفرد من حيث ممارسة امكانياته ، وادراك الواقع داخل أنفسنا وخارجها ، بمعنى تنمية الموضوعية والتعقل والمنطق فى تفكيرنا[1] •

وترى « روث بنيدكت »[2] (Ruth Benedict) أن حالة الصحة النفسية ليست سوى اتفاقا تعرضيا للحساسية الفردية نتيجة لوجود الفرد تحت ضغط المجتمع الذى يعيش فيه • فلكى نفهم سلوك الفرد ليس هناك ما يدعو لأن نتتبع تاريخ حياته واتجاهاته ثم نقيسها بمعيار الصحة النفسية ، وانما ينبغى أن نعرف مدى استجابته وتفاعله مع سلوك الآخرين فى شتى المنظمات الموجودة فى ثقافته وبيئته •

ان من يسلكون بطريقة غير ملائمة فى المجتمع ليسوا هم « الشواذ » ، بل قد لا يخرجون عن كونهم حرموا التوجيه السليم والتأييد من النظم السائدة فى ثقافتهم •• اننا قد ننظر الى أحد مظاهر السلوك على أنه يشير الى وجود مرض نفسى ، بينما قد يشير هذا النمط من السلوك الى الصحة النفسية السوية فى مجتمع آخر •

ينبغى أن ندرك ثلاث نقاط هامة قبل أن نصدر حكمنا على سلوك ما بأنه سوى أو شاذ[3] :

---

(١) Fromm, E.; **Op. Cit.**, p. 69.

(٢) Benedict , R., **Patterns of Culture.** New - York. Amer. Library, 1956. pp . 234 - 235.

(٣) Redlich, F.; « The concept of **Mental Health in** Psychiatry » in A. Leighton, et. al. (eds.) ; **Explorations in Social Psychiatry** . **New** - York , Basic Books, 1957, pp. 145 - 146.

١ — الدافعية .. فالفرق بين غسل الانسان ليديه بصورة طبيعية وبين غسله لهما نتيجة وساوس قهرية يتوقف على الدافع الى هذا السلوك .

٢ — دراسة المجال الذى يحدث فيه السلوك .. مثال ذلك اذا شاهدنا رجلا يسير فى أحد الشوارع الرئيسية للمدينة فى فصل الشتاء وهو يرتدى ملابس البحر فاننا نعتبر سلوكه شاذا ، أما السلوك ذاته فانه طبيعى وسوى اذا ما حدث على شاطىء البحر صيفا .

٣ — والنقطة الثالثة تختص بسؤال : من الذى يحكم على السلوك؟ فأيهما أقرب الى الحقيقة .. أن يصدر الحكم خبير متخصص كالطبيب النفسى أو المعالج النفسى ، أو يترك الحكم للجمهور أو للرأى العام ؟

أوضح العالم الأنثروبولوجى « هونيجمان »[1] (Honigmann) بعض الآراء التى تساعد على ازالة الخلط بين الانحراف الاجتماعى الثقافى والسلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى . فذكر أنه بينما نجد الانحراف يتقرر موقفيا بالنسبة للمعايير السائدة فى مجتمع ما ، فان السلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى متعارف عليه عالميا من حيث موازين الأعراض التى لا تتأثر بالثقافة ولكنها ثابتة عالميا .

ويشير « هونيجمان » الى أن السلوك المنحرف لا يحدث نتيجة للقلق الشديد ، أو التعطل الحسى أو الحركى ، أو تشويه الواقع وتحريفه ، وانما هو نتيجة لعدم استطاعة الفرد مجاراة ما تعارف عليه المجتمع من معايير للسلوك السوى . فالمنحرف يبدو جليا أنه منفصل عن معايير الجماعة . والكثير من أنماط السلوك الشاذ نفسيا ينتج عن

---

(١) Honigmann, G.; « Toward a Distinction Between Psychiatric and Social Abnormality Social Forces, 31, 1953 - pp. 274 - 277.

السلوك المنحرف اجتماعيا ، كما أن الكثير من أنماط الانحرافات تصاحبها أعراض الشذوذ النفسى •

وأشار « هوينجمان » الى الفرق بين المرض النفسى والسلوك السوى المأخوذ عن رأى «ماسرمان»[1] (Masserman) والذى يستخدمه معظم المعالجين النفسيين ، وقد لخصه « هوينجمان » فيما يأتى :

١ ـ حالات القلق الذى تتضح فى خفقان القلب ، والتنفس السريع أو صعوبة التنفس ، والارتعاد ، واحمرار الوجه أو شحوبه ، والذعر ، والشعور بالخطر الشديد الذى يطلق عليه « الخوف الناجم عن توقع حدوث كارثة » •

٢ ـ التعطل الحسى والحركى حيث يظهر الشخص عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، ويتضمن ذلك الأمراض السيكوسوماتية والاستهداف للحوادث •

٣ ـ الدفاع الشامل ضد القلق ، مثل المخاوف المرضية (الفوبيا) ، والوسوسة والقهر ، والأفكار المتسلطة • وينجم هذا السلوك عن القلق ، وان كان أقل حدة من القلق ذاته •

٤ ـ حالات الاضطراب النفسى ، التى تتراوح ما بين الاكتئاب البسيط والشديد ، وتتضمن أيضا التبلد الانفعالى أو الهياج المصحوب بالهوس •

٥ ـ تشويه الواقع ، ويتطلب هذا السلوك الاهتمام عند تقدير درجة هذا التحريف أو التشويه وأسبابه •

٦ ـ النكوص ، الذى يشير للارتداد الى مرحلة الطفولة ؛

---

(1) Masserman ; J.; **Principles of Dynamic Psychiatry**
Philadelphia; Saunders, 1946 .

والانسحاب من المواقف الاجتماعية ، والعدوان الشديد • وقد يمثل النكوص العزوف عن الالتزام بالمطالب الاجتماعية •

٧ ــ عدم القدرة على ادراك الواقع أو تفسيره أو فهمه •

* *

خامسا ــ نقد مفهوم الصحة النفسية :

ان التعاريف الايجابية للصحة النفسية التى سبق عرضها والتى تمثل آراء الكثيرين من علماء النفس والأنثروبولوجيا والعلاج النفسى، انما تمثل آراء واضحة ومقبولة لدى العلماء السلوكيين من حيث ملاءمتها وصلاحيتها للتطبيق وفقا لموازين عالمية •

وفى الوقت الحاضر فشل المدخل الاكلينيكى والتعريف الايجابى للصحة النفسية فى اقناع العلماء السلوكيين بصحة هذه التعاريف وفائدتها • ويتلخص النقد الموجه فى النقاط الآتية :

١ ــ يميل هذا المدخل الى فصم عرى الصلة الوثيقة والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع ، وقد ذكر أحد التقارير ما يأتى[1] :

« ان الصحة النفسية الايجابية فكرة أخلاقية ومثالية ، وقد أصبحت الشغل الشاغل للمثقفين الأمريكيين فى الوقت الحاضر • فهى بالنسبة لهم تطلع الى الكمال والانجاز والسعادة والانتاجية وتحقيق الذات • فالشخص السوى على هذا الأساس هو المتكامل الشخصية والقادر على الملاءمة بدلا من التوافق ، وهو يتميز بالاستبصار والقدرة على تحقيق الذات والتعبير عنها ، كما يتقبل ذاته • واذا ما تميز الشخص بهذه الصفات فانه يصبح قادرا على السلوك المتكامل والولاء والالتزام

---

(1) Cummings, E.; « A Review article - The Report of the Joint Commission on **Mental Illness. and Health Social Problems,** 9. 1962, pp. 391 - 400.

الخلقى والشخصى • ولكن يبرز مفهوم آخر اذا نظرنا الى المعادلة من زاوية أخرى •• فاذا كنت أتمتع بصحة نفسية سليمة فانى بالتالى أكون قادرا على أداء واجباتى ومسئولياتى ، ولكن أدائى لواجباتى ومسئولياتى لا يجلب لى بالضرورة الصحة النفسية » •

والخلاصة أن الصحة النفسية تتطلب توازنا بين الصمات الشخصية للفرد ومطالب المجتمع الذى يعيش فيه من خلال العلاقات المتبادلة فيما بين الفرد والمجتمع •

٢ ـ لم يمكن التعرف على معايير اكلينيكية للسلوك غير مقيدة بقيم معينة • ويحاول الأطباء النفسيون تحديد تعاريف لحالات المرض النفسى والعقلى عن طريق التشخيص بمثل ما يحدث فى حالات المرض العضوى ، اذ يحددون معايير ثابتة اذا انحرف عنها الفرد فمعنى ذلك وجود حالة مرض عقلى • ولكن لب الموضوع هو أن حالة الصحة النفسية أو المرض النفسى هى حقيقة يحكم بها فرد ما ، فمن الذى يصدر هذا الحكم ؟ انه المجتمع بطبيعته واتجاهاته وقيمه هو الذى يصدر هذا الحكم • وهناك تركيز لابراز أهمية الشخصية فى البيئة ، حيث ان الفرد لا ينشأ أو تنمو شخصيته فى فراغ ، وانما هو يتفاعل مع المجتمع من خلال العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين مما يساعد على ابراز كيانه فى البيئة التى يعيش بها •

٣ ـ ان الانسان له كيان بيولوجى قائم بذاته ، كما أن التطور الاجتماعى الثقافى قد أوجد معنويات مختلفة ذات نظم خاصة • وكل من هذه النظم فريد فى نوعه وله متطلباته الوظيفية كالتكامل والتكيف ، والمحافظة على النفس وغيرها • وقد يكون لهذه المتطلبات ما يناظرها فى نظم اجتماعية أخرى كما تحددها مشكلات اجتماعية أو بيئية لا دخل للفرد فيها •

* * *

التوافــق النفسى

« التوافق النفسى » عملية ديناميــة مســتمرة تتنــاول كلا من السلوك والبيئة ـ الطبيعيــة والاجتماعية ـ بالتعديل والتغيير ، حتى يتحقق توازن بين الفرد وبيئته • ويمكن اعتبار الصحة النفسية عملية توافق نفسى[1] •

وتتلخص أبعاد التوافق فى الآتى :

١ ـ **التوافق الشخصى** : ويتضمن السعادة مع النفس والرضــا عنها ، واشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلى مع تجنب الصراع ، كما يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو فى مراحله المختلفة •

٢ ـ **التوافق الاجتماعى** : ويتضمن تحقيق الســعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وبالمعايير الاجتماعية ، والامتثال لقواعــد الضــبط الاجتماعى وتقبــل التغير الاجتمــاعى ، والتفاعل الاجتماعى السليم والعمل لخير الجماعة ، وتحقيق السعادة فى الحياة الأسرية •

٣ ـ **التوافق المهنى** : ويشمل الاختيار الملائم للمهنة المناســبة ، والاستعداد علما وتدريبا لها ، والدخول فيها ، والانجاز السليم وتحقيق الكفاية الانتاجية ، بما يؤدى الى تحقيق الرضا والاشباع المهنى •

* * *

● **عوامل التوافــق النفسى** :

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسى ، ويلجأ فى ذلك الى أساليب مباشرة وغير مباشرة تتلخص فى الآتى :

---

(١) حامد عبد السلام زهران ، **الصحة النفسية والعلاج النفسى** • (القــاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤) ص ٣١

أولا ـ التوافق النفسى ومطالب النمو :

من أهم العوامل التى تساعد على حدوث التوافق النفسى المباشرة ، تحقيق مطالب النمو النفسى السوى فى جميع مراحله وبكافة مظاهره ـ جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ـ ويؤدى تحقيق مطالب النمو الى سعادة الفرد ، كما يساعد على تحقيق مطالب النمو الأخرى فى نفس المرحلة وفى المراحل التالية . وفيما يلى أهم مطالب النمو بصفة عامة[1] .

- نمو الامكانات الجسمية الى أقصى حد ممكن واستغلالها . وتحقيق الصحة الجسمية ، وتكوين عادات سليمة فى الغذاء والراحة والوقاية الصحية ، وتعلم المهارات البدنية الضرورية للنمو السليم ، ومراعاة المحافظة على حسن المظهر الجسمى .

- النمو العقلى المعرفى واستغلال الامكانات العقلية الى أقصى درجة ممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير السليم الواضح ، ونمو اللغة وسلامة التعبير اللفظى ، وتنمية الابتكار .

- النمو الاجتماعى بأقصى درجة ممكنة ، وتقبل الذات بواقعية والثقة بالنفس ، وتقبل الواقع وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة ، والنضج الاجتماعى ، والمشاركة البناءة فى الأسرة والجماعات المختلفة ، والاتصال اللازم فى محيط الأسرة والمجتمع ، والاندماج فى أنشطة اجتماعية ، وتحقيق النمو الأخلاقى والدينى القويم .

- النمو الانفعالى الى أقصى درجة ممكنة ، وتحقيق الصحة النفسية السليمة بكافة الوسائل ، واشباع الدوافع النفسية والاجتماعية .. كدوافع التحصيل والانجاز والتفوق والنبوغ ، واشباع

---

(١) **المرجع السابق** ، ص ٣٤

حاجات الأمن والانتماء والمكانة والاعتراف والتقدير والتوجيه وتحقيق الذات .

* * *

● **مطالب النمو فى مرحلة الطفولة :**

تتلخص هذه المطالب فى الآتى :

١ - المحافظة على الحياة ، وتعلم المشى والحركة ، وتناول الطعام ، والكلام ، وتعلم ضبط الاخراج وعاداته ، والفروق بين الجنسين ، وتعليم المهارات الجسمية الحركية اللازمة لممارسة الألعاب والأنشطة العادية ، وتحقيق التوازن الفسيولوجى .

٢ - تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب ، وتعلم المهارات العقلية المعرفية الأخرى اللازمة لشئون الحياة اليومية ، وتعلم الطرق الواقعية فى دراسة البيئة والتحكم فيها ، وتعلم قواعد الأمن والسلامة .

٣ - تعلم ما ينبغى توقعه من الآخرين وخاصة الوالدين والرفاق ، وتعلم التفاعل الاجتماعى مع الرفاق وتكوين الصداقات والاتصال بالآخرين والتوافق الاجتماعى ، وتنمية الضمير وتعلم التمييز بين الصواب والخطأ والخير والشر ومعايير الأخلاق والقيم ، والتوحد مع أفراد الجنس الواحد ، وتكوين اتجاهات سليمة نحو الجماعات والمؤسسات والمنظمات الاجتماعية ، وتكوين المفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية ، وتعلم المشاركة فى المسئولية ، وتعلم ممارسة الاستقلال الشخصى ، وتكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعى ، ونمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه ايجابى نحو الذات والاحساس بالثقة فى الذات وفى الآخرين .

٤ - تحقيق الأمن الانفعالى ، وتعلم الارتباط الانفعالى بالوالدين والاخوة والأقارب والرفاق ، وتعلم ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات .

* * *

● **مطالب النمو فى مرحلة المراهقة :**

تتلخص فى الآتى :

١ ــ نمو مفهوم سوى للجسم ، وتقبل الدور الجنسى السوى فى الحياة ، وتقبل التغيرات التى تحدث نتيجة النمو الجسمى والفسيولوجى والتوافق معها .

٢ ــ تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للمواطنة الصالحة. واستكمال التعليم .

٣ ــ تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين ، ونمو الثقة فى الذات والشعور الواضح بكيان الفرد ، وتقبل المسئولية الاجتماعية ، وامتداد الاهتمامات الى خارج حدود الذات، واختيار مهنة والاستعداد لها جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، وتحقيق الاستقلال الاقتصادى ، وضبط النفس بخصوص السلوك الجنسى ، والاستعداد للزواج والحياة العائلية ، وتكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاسهام فى الحياة المدنية للمجتمع ، ومعرفة السلوك الاجتماعى المقبول وممارسته ، واختيار قيم ناضجة تتفق مع الصورة الواقعية للعالم الذى نعيش فيه وتنميتها ، واعادة تنظيم الذات والعمل على تنمية ضبط الذات .

٤ ــ بلوغ الاستقلال الانفعالى عن الوالدين وعن الكبار .

* * *

● **مطالب النمو فى مرحلة الرشد :**

وهى تتضمن ما يأتى :

١ ــ تقبل التغيرات الجسمية التى تحدث فى هذه المرحلة والتوافق معها .

٢ ــ توسيع الخبرات العقلية (المعرفية) بأكبر قدر مستطاع ، والعمل على تحقيق الاتزان الانفعالى .

٣ — اختيار القرين — الزوجة أو الزوج — والحياة معه ، وتكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسرى ، وتربية الأبناء والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعى لهم ، والاندماج الاجتماعى ، وممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهنى ، وتحقيق مستوى اقتصادى مناسب مستقر والمحافظة عليه ، وممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسئولية الاجتماعية والقومية ، وتكوين الهوايات المناسبة لهذه المرحلة وتنميتها ، وتقبل الوالدين ومعاملتهم معاملة طيبة والتوافق لأسلوب حياتهم ، وتكوين فلسفة عملية للحياة .

* * *

● **مطالب النمو فى مرحلة الشيخوخة :**

وتشمل هذه المطالب ما يأتى :

١ — التوافق بالنسبة للضعف الجنسى والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة ، والقيام بأى نشاط ممكن يتلاءم مع امكانات الشيوخ .

٢ — تحقيق ميول نشطة وتنويع الاهتمامات ، وتهيئة الجو النفسى الصحى المناسب للحياة الصالحة لهذه المرحلة .

٣ — التوافق بالنسبة للاحالة الى التقاعد أو ترك العمل ، والتوافق بالنسبة لانخفاض الدخل نسبيا ، والاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين وتقدير ذلك ، والتوافق بالنسبة للتغيرات الأسرية وترك الأولاد للأسرة واستقلالهم فى أسرهم الجديدة ، والتوافق لفقد القرين أو الأصدقاء ، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة ، وتحقيق التوافق مع رفاق السن ، والوفاء بالالتزامات الاجتماعية فى حدود الامكانات ، وتقبل الواجبات الاجتماعية والقومية ، وتقبل التغير الاجتماعى المستمر والتوافق معه ومع الجيل التالى .

* * *

● التوافق النفسى ودوافع السلوك :

من أهم الشروط التى تحقق التوافق النفسى هى أن يتحقق اشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد .. ويعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة فى علم النفس ، لأن دوافع السلوك هى التى تفسر السلوك ذاته بطبيعة الحال .. فالمعالج النفسى يسعى لمعرفة الدوافع التى تكمن وراء المرض النفسى ، ورجل القانون يود أن يضع يده على الدوافع وراء السلوك الجانح ، والمربى لا بد أن يضع دوافع التلاميذ وحاجاتهم واهتماماتهم فى حسابه ، والقائد مطالب بأن يراعى الدوافع الاجتماعية للسلوك ، وهكذا .

ويتحدث البعض عن موضوع « الدوافع » باسم « الحاجات » ، ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية (الحشوية والحسية ، الخ) واشباعها ضرورى لحياة الفرد ، والعوامل النفسية الاجتماعية مثل الحاجات النفسية الاجتماعية (كالحاجة الى الأمن والانتماء وتحقيق الذات) واشباعها ضرورى لتحقيق التوافق النفسى الاجتماعى .

و « الحاجة » شيء ضرورى اما لاستقرار الحياة ذاتها (حاجه فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية) .. فالحاجة الى الأوكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدونه يموت الفرد فى الحال ، أما الحاجة الى الحب والتقدير فهى ضرورية للحياة بأسلوب أفضل وبدون أشباعها يصبح الفرد سيء التوافق .

وأهم « الحاجات الفسيولوجية » للفرد الحاجة الى الطعام والهواء والماء ودرجة الحرارة المناسبة والنوم والتوازن بين الراحة والنشاط .. ومن أمثلة « الحاجات النفسية / الاجتماعية » الحاجة الى الانتماء والمحبة ، والحاجة الى الاعتراف والتقدير ، والحاجة الى التحصيل والنجاح ، والحاجة الى الحرية والاستقلال ، والحاجة الى الأمن ، والحاجة الى تحقيق الذات .

وقد سبق مناقشة هذه الحاجات فى الفصل السابق .

* * *

هل نستطيع تقييم الحاجات من وجهة نظر الصحة النفسية ؟
وهل يمكننا التحدث عن الحاجات الصحية والحاجات غير الصحية ؟

واذا كان الأمر كذلك ، فما هو المقياس الذى يحدد ما اذا كانت الحـاجة صحية أو غير صحية ؟ [1] .

أولا ــ الحاجات الصحية :

تسهم الحاجات الصحية فى النمو المستمر للشخص بالنسبة لتحقيق الذات . وينبغى أن ينظر الشخص الى ما يريده أو يرغب فيه لكى ينمى فرديته الى أقصى ما يمكن على أنه حاجة صحية .

وترتيب « مازلو »[2] المعروف للحاجات الانســانية يخدم كمثال ممتاز لغرض يتصل بالحاجات المشتركة لنمو الشخصية لتحقيق الذات . ويؤكد « مازلو » أن الناس لديهم حاجات جسمية ، وحاجات للأمن ، وحاجات للانتماء والاعتراف والتقدير ، وحاجات لتحقيق الذات . . فاذا ما أشبعت جميع هذه الحاجات بنجاح ، أى اذا استطاع الشخص الحصول على الطعام والراحة وتحرر من أى خطر يهدده ووجد الحب والتقدير من جانب الآخرين فانه سينمى تحقيق الذات . وهناك حقيقة أساسية فى فرض « مازلو » بخصوص ترتيب الحاجة . فاذا كان الشخص يشعر بالجوع فانه سيتجاهل أى شىء أثنــاء بحثه عن الطعام ، واذا كان معرضا للخطر فانه سيترك كل شىء آخر فى سبيل انقاذ نفســه . واذا كان يجد طعامه ويعيش فى أمان ، فان محبة الآخرين وحبهم قــد تصبح مهمــة ، ولكنهــا تفقد أهميتها اذا كان يعــانى من الجوع أو يتعرض للخطر ، وسيتجاهل مطالب الناس الذين يهمه نموهم ، أمــا اذا كان يتمتع بحب الآخرين فانه سيقوم بأعمال تجعله محط الأنظار .

(١) سيدنى جورارد (ترجمة حسن الفقى وســيد خير الله) ، **الشخصية بين الصحة والمرض** (القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٣) ، ص ٦٤ .

(٢) A. Maslow; **Op . Cit.**; pp. 179 - 186.

وإذا ما تساءلنا : ما الذى يحتاج اليه شخص معين كى ينمو ؟ نجد أن هناك فروقا فردية خاصة بالاشباع ، فكل شخص سيكون لديه مجموعة خاصة من المطالب التى يجب أن تتحقق قبل أن ينمو ويمضى فى طريق تحقيق الذات .. فقد يحتاج أحد الأشخاص الى حب غير مشروط ، وقد يحتاج آخر الى التقدير ، وقد يحتاج ثالث الى الانتقال لبيئة أكثر أمانا ، وهكذا .

* *

ثانيا ـ الحاجات غير الصحية :

تعتبر الحاجة غير صحية عندما لا يسهم اشباعها فى نمو الشخص، وعندما تحول بينه وبين تحقيق مزيد من النمو . وقد يندفع الشخص وراء أشياء معينة يحتاج اليها لما تقدمه من اشباعات ، وهو يحاول باتجاهه نحو هذه الأهداف الابقاء على مركزه الحاضر كشخصية غير صحية . وتعتبر النتائج طويلة المدى لاشباع حاجة معينة هى المؤشر الواضح الذى يدل على أن الحاجة صحية أم لا . ومن المعايير المعروفة للنضج ـ مثل السلوك المرغوب فيه ـ القدرة على احلال مبدأ الواقع محل مبدأ اللذة ، وهذا يعنى القدرة على تأجيل « تصريف الاندفاعات » حتى يتم اختيار الواقع . ولذلك يمكن القول بأن أية حاجة تعتبر غير صحية عندما تؤدى نتائج الأفعال التى تتبع فى اشباعها الى تحطيم قيم أخرى ، وخاصة النمو فى اتجاه تحقيق الذات .

وسنذكر بعض الأمثلة للحاجات غير الصحية .. قد يشعر شخص بحاجته الى تناول قدر كاف من المشروبات الكحولية ليشعر بالهدوء ويتحرر من القلق والاحساس بالذنب . غير أنه ما دامت هناك طرق أخرى صحية للتخلص من التوترات المؤلمة ، فعلينا أن نعتبر حاجته الى تناول المسكرات حاجة غير صحية . والسبب فى ذلك هو أن المسكرات قد تخفف حدة التوترات فى المدى القصير ، ولكن الشخص لم يقم من جانبه بأى شىء لتغيير الظروف المسئولة عن القلق والاحساس بالذنب .

وقـد يصبح من المهم للشخص أن يثبت قوته ومركزه باستمرار حتى يحصل على تقدير الذات • فاذا ما وجه اهتمامه الأســاسي لعمله فان اهتمامات أو قيم آخرى ستعانى من ذلك •• فمثلا قـد تتأثر حياته الزوجية وعلاقته بأطفاله وتتدهور • ولكى يحسن هذه العلاقة عليـه ان ينفق وقتـا وجهدا وتفكيرا أقل فى عمله • وقد يجد صعوبة فى ترك عمله مدة كافية ليقوى جهته المنزلية الداخلية ، اذ أن تخصيص وقت أقل للعمـل يعنى بالنسـبة له الخسـارة فى سـباق من أجل المركز • وقــد تحطمت زيجات كثيرة لأن اعتزاز الشخص بنفســه كان يعتمد كليــة على وظيفته ، حتى انه لم يكن قادرا على تحقيق حاجات الآخرين واهتماماتهم[1] •

وقد أشــار « مازلو » الى أن الحاجات غير الصحية ــ كالحاجة القهرية للأمن ، والجنس ، والنجاح فى العمــل ، وتقبــل الآخرين ، والقسوة •• الخ ــ مشتقة من عــدم كفاية اشباع الحاجات الصحية • أى أن هــذه الأهداف للسلوك الوسيلى ــ كتأكيد الذات ، والترقى فى المركز ، والتقبل بلا تمييز من الآخرين ، وتحطيم الآخرين ــ كلها تنبع من عدم كفاية اشباع الحاجات التى تنمى الشخصية الصحية • ودلالة ذلك واضحة •• فعندما يتوفر للشخص الغــذاء والرعاية الجسمية ، وينشــأ فى بيئــة آمنة مستقرة ، ويحظى بقدر كاف من الحب ، ويشعر بتأكيد قيمته كشخص ــ فانه سيكون هناك احتمال أقل بأن يتبع فى الحيــاة تلك الأهداف البديلة بطريقة قهرية وتكون لديه فرصا أكثر لتحقيق ذاته[2] •

* * *

● **دليل مقترح للغايات ذات القيمة(٣) :**

تتحدث نظرية « مازلو » للدوافع الانســانية عن « نظام هرمى

---

(١) سيدنى جورارد ، **مرجع سابق** ، ص ٦٧ ــ ٦٨

(٢) **A Maslow; Ibid .**

(٣) سيدنى جورارد ، **مرجع سابق** ، ص ٦٨ ــ ٧٥

للحاجات » ، وفى ضـــوء المناقشات السابقة يمكن أن تؤكد بأن الاشباع والأمن والحب والتقدير وتحقيق الذات ليست مجرد حاجات ، بل انهـــا قيم أو غايات ذات قيمة •

وســنقدم طريقة منظمة للتفكير فى القيم والحاجات ، وهى قائمة مختصرة لبعض الغايات التى لهـــا قيمة ، وقائمة أخرى بأنواع العمـــل الوسيلى الضرورى لتحقيقها ، وأنواع الأشياء التى نحتاج اليها والتى تطلب كوسائل لتحقيق هذه الغايات ، وبعض نتائج الفشل فى تحقيق الأهداف التى لها قيمة •

وقد يشتمل الجدول التالى على معظم القيم التى تحدد الحاجات وتوجه سلوك الناس فى المجتمع •

جدول يوضح الطريقة المنظمة فى القيم والحاجات(1)

غاية ذات قيمة	سلوك وسيلى	اشياء يحتاج اليها	اعراض عامة تدل على الحرمان
الصحة الجسمية	تناول الطعام بانتظام للمحافظة على الصحة	الطعام ، نظافة البيئة ، عدم وجود ضغوط مزمنة	أعراض المرض الجسمى وتشمل الألم والضعف
الاشباع الجسمى	الطعام والشراب والاتصال الجنسى والاسترخاء والتخلص من الفضلات	الطعام والسوائل التى يحتاجها الجسم ، وشريك فى الحياة	الاحباط ، التخيل والأوهام ، الانشغال بأشياء تحتاجها ، وعدم القدرة على اتخاذ سبل أخرى
المظهر الحسن	الصحبة ، اتباع رجيم فى الطعام ، الرياضة ، العطور ، جراحات التجميل	الملابس المهندمة ، الطعام الجيد ، العطور	مركبات النقص
الأمن فى الحياة	احتياطات ضد الأخطار ، توقع الخطر والوقاية أو الهروب منه	تنظيم خاص للبيئة المادية والاجتماعية التى تشير الى الأمن والطمانينة	القلق والانزعاج ، عدم القدرة على اتخاذ سبل أخرى لمواجهة الخطر
التقدير لأعمال يحققها	أعمال حقيقية ذات قيمة	أناس مقدرون	الاحتجاج ، العداء ، التفاخر

(1) المرجع السابق ص 71 ـ 74

(تابع) جدول يوضح الطريقة المنظمة فى القيم والحاجات

غاية ذات قيمة	سلوك وسيلى	اشياء يحتاج اليها	اعراض عامة تدل على الحرمان
المحبة من مصادر مرغوب فيها	السلوك اللازم لكسب محبة الآخرين	استجابات من الآخرين تدل على المحبة	القلق ، تقدير منخفض للذات ، الاكتئاب ، البحث القهرى عن المحبة بأى ثمن
فهم الذات بواسطة الآخرين ممن يقدرهم الشخص	الإتصال الصادق مع « ذات الشخص الحقيقية »	شخص يشارك المرء فى قيمه ومتسامح	الوحدة ، القلق ، العداء للآخرين
الرعاية الايجابية	السلوك الذى ينمى الحب من جانب الآخرين	الوالدان ، القرين ، الاصدقاء	القلق ، البحث القهرى عن الاستقلال
الاعتزاز بالذات	السلوك الذى يتفق مع الضمير والمثل الأعلى للذات ، أعمال حقيقية	النجاح الحقيقى ، رموز لأعمال حققها الاحترام	الشعور بالذنب ، مركبات النقص ، القلق حول فقد المكانة ، حسد الآخرين ، كراهية الذات ، الاكتئاب .
تصريف التوترات الانفعالية	سلوك معبر ، الصراخ ، الضحك ، تصريف العدوان	بيئة اجتماعية متسامحة	توترات انفعالية مزمنة ، عدم القدرة على التركيز أو العمل ، ألم عضلى ، صداع ، أعراض نفسية جسمية

التشابه مع الآخرين الذين يقدرهم الشخص	التقمص ، السلوك الملتزم	نماذج لها قيمة ، التقبل من جماعة يقدرها الشخص	القلق ، الخوف من تعريض قيم للخطر
الاحساس بالجمال	النظر ، التذوق والاستمتاع	الطبيعة ، الفن ، الأدب	الملل ، الشعور بالفراغ
الاحساس بالذاتية	التعبير عن الذات الحقيقية	بيئة اجتماعية متسامحة ، تقبل الشخص كما هو من الآخرين	مشاعر بالانفصال عن الذات ، وبأن الشخص لا قيمة له
فلسفة عن الحياة	الدراسة ، التفكير ، العبادة	الحكمة من الآخرين ، الخبرة والكتب ، مكان للعبادة	القلق ، الافتقار للهدف ، الشعور بعدم قيمة الحياة
نمو الشخصية	العمل المثمر الجاد ، مقابلة الآخرين وحبهم	العمل الملائم ، السفر ، الدراسة ، علاقات مثمرة	الملل ، طرق مسدودة فى اقامة علاقات ، عدم الشعور بالسعادة
الاستقلال	تعلم مهارات جديدة	المال ، المثابرة والتحدى للمواقف الصعبة	الشعور بالاعتماد على الغير ، عدم الطمانينة
السعادة ونمو من يعولهم	الحب	القرين ، الأطفال ، الأصدقاء والأقارب	الأنانية ، عدم النفع ، الافتقار الى تحقيق الذات

ونســتطيع أن نؤكد أن لكل مجتمع نظامه الخاص بالقيم ، وأن هناك نظاما هرميا أكثر أو أقل تزمتا حيث تنتظم فيــه قيم المجتمع .. والفرد الذى تطبــع اجتماعيا بنجاح هــو الذى اســتطاع أن يتبنى أو يمتص القيم وترتيبها الهرمى . وهو الذى يمكن أن نطلق عليه « الفرد الذى تكيف طبقا لثقافته . والعضو الســعيد فى المجتمع هو الذى أصبح قادرا على تطبيــق هذه القيم بطريقة يوافق عليها المجتمع .

ويمكن القول بأن لدى أعضاء المجتمع حاجات متشابهة عنــدما يشتركون فى قيم متماثلة ، وينظمونها فى ترتيب هرمى متشابه . ويحدث ذلك فقط عندما يصبح الاشــباع الجسمى ذا قيمة أو يستمر مــدى الحيــاة . وكلما تغيرت القيم أو كلما تغير ترتيبها الهرمى ، كلما تغيرت حاجات الشخص .. فمثلا الشخص الذى لا ينظر الى المركز على أنه له قيمته ، لا يحتاج لأن يتصرف بطرق تعتبر وسيلة للحصول عليه . فيجب أن تنظر الى الحاجات على أنها أشــياء محــددة أو أنها « معطيات » ، وكلمة « حاجة » ترمز دائما الى الحكم على كل ما هو وسيلة لتحقيق غاية معينة ذات قيمة . وصاحب الشخصية الصحية يستطيع أن يحصل على ما يحتاج اليه لكى يحقق أهــدافا ذات قيمة ، وهــذه الأهداف القيمة ليست على خلاف مع قيم المجتمع .

* * *

● التوتر الناشىء عن عــدم اشــباع الحاجة :

يتصرف الانسان بشكل أو بآخر حتى يحصل على الأشياء التى تشــبع حاجته . ان الحاجات محددات هامة للسلوك ، وان ارضــاء الحاجة أو اشــباعها هو مكون كلى فى تعريف الشخصية الصــحية . واذا حاولنــا البحث فى الخصائص العــامة لتوتر الحاجة نخرج بما يأتى:

١ ــ توترات الحاجات تحــدث فى عملية تتابع مستمر : فالسلوك فيضــان مستمر ينتهى فقط بالموت . فتوتر الحاجة يظهر ، ويحــاول الشخص أن يحصل على الشىء الذى يحقق حاجته ، وهو يشعر بالاشباع، ثم يظهر توتر حاجة أخرى ، ثم الحصول على الشىء الذى يحتاج اليــه

ويؤدى الى الاشباع • ولكن هذه الحالة لا تنتهى ، فكلما تحققت حاجة ظهرت هناك حاجات أخرى يسعى اليها الشخص ، وهكذا •

٢ ـ توترات الحاجة لها حدة معينة : هناك فترة من الوقت تنقضى بين بداية الاحساس بتوتر الحاجة (الرغبة) والهدوء أو الراحة التى تحدث بعد حصول الشخص على حاجته • وكلما حدث تأخير فى الوقت ، تزداد حدة التوتر • ويستطيع الشخص ـ حتى مستوى معين من التوتر ـ أن يتصرف بمقدرة ويسلك سلوكا معينا ، ولكن فوق هذا المستوى يتوقف السلوك ويعجز عن اشباع الحاجة ، ويصبح غير كاف لتحقيق الهدف • وعندما يصل التوتر الى هذا المستوى يحدث الاحباط •

٣ ـ تصارع توترات الحاجات بعضها مع البعض الآخر : فالانسان لا يكتفى بأن يمر بخبرة يحتاج فيها الى شىء واحد فقط فى وقت معين ، لكن الانسان له حاجات كثيرة تظهر بدرجات متفاوتة بطريقة متآنية ، ونتيجة لذلك يواجه الانسان مشكلة الاختيار • فما هى الأشياء التى سيتجه اليها أولا ؟ ولكى يحصل على شىء واحد ، هل سيجبر على التخلى عن الأشياء الأخرى ؟ والخبرة الخاصة بالصراع بين الحاجات هى أحد الجوانب التى لا مفر منها للانسان ، فلكى تكون انسانا معناه أن تعيش فى صراع بدرجة ما •

* * *

الصراع بين الدوافع

اذا تعارضت بعض دوافع الانسان ، بأن يجذبه ـ مثلا ـ دافع ما الى اتجاه معين ، ويجذبه دافع آخر الى اتجاه مضاد ، أحس الانسان بحالة من الحيرة والتردد والعجز عن اتخاذ قرار فى أى اتجاه يسير • وتعرف هذه الحالة بـ « الصراع النفسى » • وقد صور القرآن الكريم حالة الصراع النفسى التى يعانيها بعض الأفراد الذين يقفون من الايمان موقف تردد وريبة ، فلا هم يتجهون اتجاها تاما الى ناحية الايمان،

ولا يتجهون اتجاها تاما الى ناحية الكفر ، ولكنهم يقفون بين الايمان والكفر موقف المتردد العاجز عن اتخاذ قرار نهائي في هـذا الأمر[1] . قال تعـالى :

﴿ قل أندعوا من دون الله ما لا ينفعنا ولا يضرنا ونرد على أعقابنـا بعـد اذ هـدانا الله كالذى استهوته الشـياطين فى الأرض حـيران لـه أصـحاب يدعونـه الى الهـدى ائتنـا ، قـل ان هـدى الله هو الهـدى ، وأمرنـا لنسـلم لرب العـالمين ﴾ .

(الأنعـام : ٧١)

فى هذه الآية وصف دقيق لحالة الصراع النفسي وما تسـببه للفرد من حيرة وتردد .. فالشياطين من جهة تستهوى الرد وتجذبه الى ناحية الضـلال والكفر ، وأصحابه المؤمنون من جهة أخرى يدعونه الى الهدى والايمـان ، وهو واقف بين هاتين الدعوتين فى حيرة وبلبلة وتردد . ويصف القرآن أيضـا حالة التردد والحيرة والريبة والاضطراب التى تصاحب الصراع النفسى بين الكفر والايمان فى قوله تعالى :

● **﴿ انمـا يسـتئذنك الذين لا يؤمنـون بالله واليوم الآخر وارتـابت قلوبهـم فهـم فى ريبهم يترددون ﴾ .**

(التـوبة : ٤٥)

● **﴿ ان المنـافقين يخـادعون الله وهو خـادعهم واذا قامـوا الى الصـلاة قامـوا كسـالى يراءون النـاس ولا يذكرون الله الا قليلا . مذبذبين بـين ذلك لا الى هؤلاء ولا الى هؤلاء ، ومن يضـلل الله فلن تجد لـه سـبيلا ﴾ .**

(النساء : ١٤٢ ــ ١٤٣)

ويصف القرآن الكريم أيضا حـالة الصراع النفسى التى يعانيهـا بعض الأفراد الذين يقفون موقف الحيرة والتردد بين أن يقاتلوا المسلمين

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، ص ٤٩

من جهة ، أو يقاتلوا قومهم من المشركين من جهة أخرى ، وما يسببه لهم هذا الصراع من حيرة وضيق وحرج . قال تعالى :

﴿ الا الذين يصلون الى قوم بينكم وبينهم ميثاق أو جاءوكم حصرت صدورهم أن يقاتلوكم أو يقاتلوا قومهم .. ﴾ .

(النساء : ٩٠)

* * *

السيطرة على الدوافع

يتبين لنا مما سبق مناقشته فى الفصل السابق أن مشيئة الله سبحانه وتعالى قد اقتضت وجود الدوافع الفسيولوجية فى فطرة كل من الحيوان والانسان لتحقيق الأهداف التى أرادها الله تعالى منها وهى حفظ الذات وبقاء النوع . ومن الطبيعى أن يكون اشباع هذه الدوافع أمرا ضروريا تقتضيه الفطرة ، وتستلزمه طبيعة تكوين كل من الحيوان والانسان ، اذ يتوقف على اشباعها استمرار الحياة وبقاء النوع . ولذلك جاءت أحكام القرآن وأوامره فى هذا الشأن متفقة مع فطرة الانسان ، فهى تعترف بها وتقرها وتدعو الى اشباعها فى الحدود التى أوضحتها الشريعة الاسلامية . ولا يوجد فى القرآن أو فى الأحاديث النبوية ما يشير الى انكار هذه الدوافع أو يدعو الى كبتها ، وانما يدعو القرآن ــ وكذلك السنة ــ الى السيطرة على الدوافع والتحكم فيها واشباعها فى الحدود التى تسمح بها الشريعة الاسلامية ، دون اسراف أو تجاوز لهذه الحدود ، وذلك لمصلحة كل من الفرد والجماعة .

ويجب أن نفرق بين « القمع » و « الكبت » .. فالقمع هو الكف الارادى لدافع أو رغبة ومقاومة اشباعها أو التعبير عنها فى ظروف لا تسمح باشباعها ، ولكنه لا يتضمن انكار هذه الرغبة على الاطلاق . أما الكبت فهو انكار الرغبة أو رفضها أو الخوف منها ، ومحاولة ابعادها نهائيا عن دائرة الوعى تخلصا مما تسببه من شعور بالاثم أو القلق ، بحيث ينتهى الأمر الى كبت هذه الرغبة فى اللاشعور . فمفهوم

الكبت يتضمن أن الرغبة أصبحت مبعدة عن دائرة الوعى أو الشعور ، وأصبحت مطمورة فى أعماق اللاشعور . ووجود الرغبة فى اللاشعور لا يقضى عليهـا نهائيا ، بل تظل تحاول التعبير عن نفسها ، ولكن بطرق وحيل لا شعورية . وهذا هو سبب نشـوء الأعراض المختلفة لاضطرابات السلوك[1] .

والقرآن لا يدعو الى كبت داوفعنا الفطرية بالمعنى الذى أوضحناه سابقا ، ولكنه يدعو الى تنظيم اشباعها ، والتحكم فيها ، وتوجيهها توجيها سليما تراعى فيه مصلحة الفرد والجماعة ، بحيث يصبح الفرد هو المسيطر على دوافعه والموجه لهـا ، ولا تكون دوافعه هى المسيطرة عليه والموجهة له . ويتبين رأى القرآن بوضوح فى اعترافه بمشروعية اشباع الدوافع الفسيولوجية من الآيات التـالية :

● **﴿ يـا أيهـا النـاس كلوا ممـا فى الأرض حـلالا طيبـا ولا تتبعـوا خطـوات الشـيطان ، انـه لـكم عـدو مبين ﴾ .**
(البقرة : ١٦٨)

● **﴿ يـا أيهـا الذين آمنـوا كلوا من طيبـات مـا رزقناكم واشـكروا لله ان كنتم ايـاه تعبدون ﴾ .** (البقرة : ١٧٢)

● **﴿ يـا أيهـا الذين آمنوا لا تحرموا طيبـات ما أحل الله لكم ولا تعتدوا ، ان الله لا يحب المعتـدين . وكلوا ممـا رزقكم الله حـلالا طيبـا ، واتقـوا الله الذى أنتـم بـه مؤمنون ﴾ .**
(المـائدة : ٨٧ ــ ٨٨)

● **﴿ .. كلوا واشربوا من رزق الله ولا تعثوا فى الأرض مفسدين ﴾ .**
(البقرة : ٦٠)

● **﴿ يـا بنى آدم خذوا زينتكم عنـد كل مسـجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ، انـه لا يحب المسرفين . قـل من حرم زينة الله التى أخرج**

(١) **المرجع السابق** ، ص ٥٠ ــ ٥١

لعبـــاده والطيبات من الرزق ، قـل هى للذين آمنوا فى الحياة الدنيـا خالصـــة يـوم القيـــامة ، كذلك نفصـل الآيات لقوم يعلمون ﴾ .

(الأعراف : ٣١ – ٣٢)

● **﴿ وانكحوا الأيـامى منكـم والصـــالحين من عبادكم واماثكم ، آن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله ، والله واسـع عليم ﴾ .**

(النـور : ٣٢)

● **﴿ وان خفتم الا تقســطوا فى اليتـــامى فانكحوا مـا طاب لـكم من النســـاء مثنى وثـلاث وربـــاع ، فان خفتـم الا تعـدلوا فواحـدة أو مـا ملكت أيمـانكم ، ذلك ادنى الا تعولوا ﴾ .**

(النساء : ٣)

● **﴿ نســـاؤكم حرث لـكم فأتـوا حرثكم انى شـــئتم ﴾ .**

(البقرة : ٢٢٣)

يتضح من هذه الآيات التى ذكرناها أن القرآن الكريم لا يدعو الانسان الى انكار دوافعه الفطرية أو كبتها ، وهو بذلك يجنبه الوقوع فريسة للصراع النفسى الذى ينشـأ عن انكار الانسان لدافعه الجنسى وقيامه بكبته مما يؤدى الى نشوء أعراض اضطرابات السلوك . ولكن القرآن مع ذلك لا يطلق العنـان للانسـان لاشـباع دوافعه الفطرية بلا حـدود ، ولكنه يدعوه الى تنظيم اشباعها والسيطرة على زمامهـا . فلا حرج على الانسان من التمتع باشباع دوافعه الفطرية ، ما دام يشبعها عن الطريق الحلال والمسموح به شرعا . غير أن القرآن يدعو الى نوعين من التنظيم فيما يتعلق باشباع الدوافع الفطرية .. الأول هو اشـباعها فقط عن الطريق الحلال الذى تسـمح بـه الشريعة الاسلامية ، والثانى هو عـدم الاسراف فى اشباعها .

وفيما يتعلق بالتنظيم الأول لاشباع دوافعنا الفسيولوجية ــ وهو اشباعها فقط عن الطريق الحلال ــ فالقرآن ينهانا عن اشباع دافع الجوع

عن طريق الكسب الحرام ، كما ينهانا عن تناول أنواع معينة من المأكولات ـ كلحم الخنزير ـ لما فيها من أضرار بصحة الانسان ، كما ينهانا عن شرب الخمر لما فيها من أضرار بصحة الانسان البدنية والعقلية ، كما ينهانا عن اشباع الدافع الجنسي عن غير طريق الزواج لما في ذلك أيضا من أضرار كثيرة صحية واجتماعية . وقد نظم الله تعالى للانسان طريقة اشباع الدافع الجنسي بأن خلق الذكر والأنثى ، وجعل من حياتهما معا في الأسرة وسيلة لاشباع الدافع الجنسي ، ولتحقيق الأمن والطمأنينة لهما بما يتضمن الحياة الأسرية للانسان من محبة ومودة وتعاون . قال تعالى :

● ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ، ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ .

(الروم : ٢١)

● ﴿ .. هن لباس لكم وانتم لباس لهن ... ﴾ .

(البقرة : ١٨٧)

أما اذا لم تسمح ظروف الفرد بالزواج ، فعليه أن يستعفف ، وأن يسيطر على دافعه الجنسي ويقمعه حتى تسمح له الظروف بالزواج . قال تعالى :

﴿ وليستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله .. ﴾ .

(النور : ٣٣)

وقد حرص القرآن الكريم على أن يعيش الشباب المسلم في مجتمع يساعده على السيطرة على دافعه الجنسي ، ولا يعرضهم الى ما من شأنه أن يثير هذا الدافع . ولذلك طالب القرآن المسلمين أن يغضوا أنظارهم ، كما طالب النساء باخفاء زينتهن ومحاسنهن التي قد تفتن الرجال ، فقال تعالى :

﴿ قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ، ذلك ازكى لهم ، ان الله خبير بما يصنعون . وقل للمؤمنات يغضضن من ابصارهن

ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن الا ما ظهر منها ، وليضربن بخمرهن على جيوبهن ، ولا يبدين زينتهن الا لبعولتهن أو آبائهن أو آباء بعولتهن أو أبنائهن أو أبناء بعولتهن أو اخوانهن أو بنى اخـوانهن أو بنى اخواتهن أو نسـائهن أو ما ملكت أيمانهن أو التابعين غير أولى الاربة من الرجال أو الطفـل الذين لم يظهروا على عورات النسـاء ، ولا يضربن بأرجلهن ليعلم ما يخفين من زينتهن ، وتوبوا الى الله جميعـا أيها المؤمنون لعلكم تفلحـون ﴾ . (النور : ٣٠ ـ ٣١)

ونهى الرسول عليه الصـلاة والسـلام عن الخلوة بين الرجل والمرأة لأن فيهـا منزلقـا الى اثارة الدافع الجنسى . كما وجه القرآن الناس الى ضرورة التنبيه على الخدم والأطفال الذين لم يصلوا الى مرحلة البلوغ بعـدم الدخول بدون استئذان على أماكن تواجد الرجال والنسـاء فى ثلاثة أوقـات من اليوم هى : قبل صـلاة الفجر ، ووقت القيلولة فى الظهر ، وبعد صلاة العشاء عند الاستعداد للنوم . قال تعالى :

﴿ يا أيها الذين آمنـوا ليسـتاذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم منكم ثلاث مرات ، من قبـل صـلاة الفجر وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة ومن بعـد صـلاة العشـاء ، ثلاث عورات لكم ، ليس عليكم ولا عليهم جنـاح بعـدهن ، طوافون عليكم بعضكم على بعض ، كذلك يبين الله لكم الآيات ، والله عليم حكيم ﴾ . (النور : ٥٨)

أما فيما يتعلق بالتنظيم الثانى للدوافع الفسيولوجية ، وهو عـدم الاسراف فى اشباعها ، فاننا نعلم من الدراسات الطبية أن الاسراف فى تناول الطعام مضر بصحة الانسان ، وكذلك الاسراف فى شرب المـاء ، والاسراف فى الراحة والكسل والنوم أمر يضر بالصحة ، ولذلك نهى الله سبحانه وتعالى عن الاسراف فى الطعام والشراب . قال تعالى :

﴿ يا بنى آدم خـذوا زينتكم عنـد كل مسـجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ، انه لا يحب المسرفين ﴾ . (الأعراف : ٣١)

ولا يعنى القرآن بتوجيه الانسان الى السيطرة على دوافعه الفسيولوجية فقط ، وانما هو يعنى كذلك بتوجيهه للسيطرة على دوافعه النفسية أيضا . ففى كثير من المواقف يحث القرآن على السيطرة على دافع العدوان ودافع التملك . فضبط النفس ، والتحكم فى أهوائها وشهواتها سواء أكانت بدنية أو نفسية من الخصال التى يجب أن يتحلى بها المؤمن السوى الشخصية .

وفيما يتعلق بالعدوان فان القرآن ينهى الناس عن ظلم الآخرين ، أو العدوان عليهم سواء بدنيا أو لفظيا ، ويأمرهم بمعاملة الناس بالحسنى واللين والمعروف . قال تعالى :

● ﴿ والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتانا واثما مبينا ﴾ . (الأحزاب : ٥٨)

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا اذا تناجيتم فلا تتناجوا بالاثم والعدوان ومعصية الرسول وتناجوا بالبر والتقوى ، واتقوا الله الذى اليه تحشرون ﴾ . (المجادلة : ٩)

● ﴿ .. ولا يجرمنكم شنآن قوم أن صدوكم عن المسجد الحرام أن تعتدوا وتعاونوا على البر والتقوى ، ولا تعاونوا على الاثم والعدوان .. ﴾ . (المائدة : ٢)

● ﴿ .. ولا تقتلوا النفس التى حرم الله الا بالحق .. ﴾ . (الأنعام : ١٥١)

● ﴿ وان طائفتان من المؤمنين اقتتلوا فأصلحوا بينهما ، فان بغت احداهما على الأخرى فقاتلوا التى تبغى حتى تفىء الى أمر الله ، فان فاءت فاصلحوا بينهما بالعدل واقسطوا ، ان الله يحب المقسطين . انما المؤمنون اخوة فاصلحوا بين اخويكم ، واتقوا الله لعلكم ترحمون ﴾ . (الحجرات : ٩ ــ ١٠)

ويدعو القرآن الناس أيضا الى ضبط دافع التملك ، فينهاهم عن الشح ، واكتناز الأموال ، والربا ، وأكل أموال الناس بالباطل ، والسرقة، كمـا يأمرهم بالانفاق فى سبيل الله ، وبالتصدق على الفقراء والمساكين ، وايتـاء الزكاة . قال تعالى :

● ﴿ .. والذين يكنزون الذهب والفضـة ولا ينفقونها فى سـبيل الله فبشرهم بعـذاب أليم . يوم يحمى عليهـا فى نار جهنم فتكوى بهـا جبـاههم وجنوبهم وظهورهم هذا ما كنزتم لأنفسكم فذوقوا مـا كنتم تكنزون ﴾ . (التوبة : ٣٤ ـ ٣٥)

● ﴿ ولا يحسـبن الذين يبخلون بما آتاهم الله من فضـله هو خيرا لهم ، بل هـو شر لهم ، سـيطوقون ما بخلوا به يوم القيـامة ، ولله ميراث السـموات والأرض ، والله بما تعملون خبير ﴾ .

(آل عمران : ١٨٠)

● ﴿ فاتقوا الله ما اسـتطعتم واسـمعوا واطيعوا وأنفقوا خـيرا لأنفسـكم ، ومن يوق شـح نفسـه فأولئك هم المفلحون ﴾ .

(التغابن : ١٦)

● ﴿ وأنفقوا من ما رزقناكم من قبـل أن يأتى احدكم الموت فيقول رب لولا اخرتنى الى اجل قريب فاصـدق وأكن من الصالحين ﴾ .

(المنافقون : ١٠)

● ﴿ آمنوا بالله ورسـوله وانفقوا ممـا جعلكم مستخلفين فيـه ، فالذين آمنوا منكم وأنفقوا لهم أجر كبير ﴾ . (الحديد : ٧)

● ﴿ ان المصـدقين والمصدقات وأقرضوا الله قرضا حسنا يضاعف لهم ولهم أجـر كريم ﴾ . (الحديد : ١٨)

● ﴿ قل لعبادى الذين آمنوا يقيموا الصـلاة وينفقوا مما رزقناهم سرا وعلانية من قبـل أن يأتى يوم لا بيع فيـه ولا خلال ﴾ .

(ابراهيم : ٣١)

وبوجه عام ، فان القرآن الكريم يدعو الانسان الى ضبط دوافعه والتحكم فيهـا وتوجيه اشباعها فى اطار الحدود المشروعة دون اسراف ، فلا يكون عبدا لأهوائه وشهواته ، وانما يكون هو المسيطر عليها والمتحكم فيهـا . قال تعـالى :

﴿ فاما من طغى . وآثر الحياة الدنيا . فان الجحيم هى المـأوى . وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى . فان الجنة هى المأوى ﴾ .

(النازعات : ٣٧ ـ ٤١)

ويدعـو القرآن الانســان الى أن يوازن بين متطلبـات بدنه فى حياته اليومية ، ومتطلبات روحه المتشوقة الى الله تعالى والمتطلعة الى النعيم فى الحيـاة الآخرة . فعلى الانسان أن يلبى حاجاته البدنية ويشبع دوافعه الفطرية لكى يعيش ويؤدى رسالته فى الحياة التى خلقه الله تعالى لهـا . ولكن يجب على الانسان أيضا أن يلبى متطلباته الروحية من عبادة الخالق سبحانه واتباع المنهج الذى رسـمه الله تعالى له فى الحياة لكى ينعم بمغفرته ورضوانه فى الحياة الآخرة . ان الانسان مطالب بأن يجد ويجتهد فى تحقيق هذا التوازن بين متطلبات الجسم ومتطلبات الروح ، لأن فى ذلك خلاصا من الصراع النفسى الذى يصيب الانسان بالقلق ، ويحرمه من نعمة الأمن والطمأنينة . قال تعـالى :

● **﴿ وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصـيبك من الدنيـا .. ﴾ .** (القصص : ٧٧)

● **﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تلهكم أموالكم ولا أولادكم عن ذكر الله ، ومن يفعل ذلك فأولئك هم الخاسرون ﴾ .** (المنافقون : ٩)

وتتضح دعوة القرآن للانسان الى ضبط دوافعه والتحكم فيهـا والعمل على التسامى بها وتوجيهها الى ما يرضى الله تعالى وما فيه خير الفرد والمجتمع والانسانية ، ان القرآن حينما ذكر فى سورة آل عمران بعض الدوافع التى يهتم الناس عادة باشباعها فى حياتهم الدنيوية ، ذكر

بعدها مباشرة أن تقوى الله أفضل للانسان من الانغماس فى اشباع هذه الدوافع فى الحياة الدنيوية ؛ لأن التقوى ستحقق لهم التمتع برضـوان الله ونعيمه فى الآخرة . فقال تعالى :

﴿ زين للناس حب الشـهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضـة والخيل المسـومة والأنعام والحرث ، ذلك متـاع الحياة الدنيـا ، والله عنده حسن المـآب . قل أؤنبئكم بخير من ذلكم ، للذين اتقـوا عنـد ربهم جنـات تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيهـا وأزواج مطهرة ورضـوان من الله ، والله بصير بالعبـاد ﴾ .

(آل عمران : ١٤ ــ ١٥)

ففى هاتين الآيتين دعوة صريحة للناس كى يضبطوا دوافعهم ويتساموا بهـا عن طريق تقوى الله وابتغاء مرضاته . وجاء فى القرآن فى هـذا المعنى أيضـا :

● **﴿ المـال والبنون زينة الحيـاة الدنيا ، والباقيات الصـالحات خير عند ربك ثوابا وخير أملا ﴾ .** (الكهف : ٤٦)

● **﴿ اعلموا أنما الحيـاة الدنيا لعب ولهو وزينـة وتفاخر بينكم وتكاثر فى الأموال والأولاد ، كمثل غيث أعجب الكفار نباته ثم يهيج فتراه مصـفرا ثم يكون حطاما ، وفى الآخرة عذاب شـديد ومغفرة من الله ورضوان ، وما الحياة الدنيا الا متاع الغرور ﴾ .** (الحديد : ٢٠)

وفى هذه الآيات تنبيـه للانسان الى أن ما فى الحياة الدنيا من لعب ولهو وزينـة وتفاخر بكثرة الأموال والبنين انما مصيره الى زوال ، وأن ما يبقى هو عمل الانسان . فان من آثر الحياة الدنيا على الآخرة وكان كل همـه فى حياته الدنيـا أن ينشغل باشباع دوافعه وشهواته ، وغفل عن طاعة الله وعبادته ، فمصيره فى الآخرة عذاب شديد .

* * *

انحراف الدوافع

اذا فشل الانسان فى ضبط دوافعه والتحكم فيهـا ، فأسرف فى اشباعها ، وانغمس فى لذاتها ، وجعل الحصول على لذة الاشباع هدفا فى ذاته ، انحرفت الدوافع عن أهدافها الحقيقية ، فلم تعـد وسـيلة لاستمرار حياة الفرد وبقـاء النوع ، وانما أصبحت غاية فى ذاتها . ولم يعد الانسان هو المسيطر عليها والمتحكم فيها ، وانما أصبحت هى المسيطرة عليه والمتحكمة فيه ، وانحراف الدوافع وسيطرتها على الانسان قد يحدث بالنسـبة لكل من الدوافع الفسيولوجية والنفسية على السـواء ، ومن أهم دوافعنا الفسيولوجية المعرضة للانحراف « الدافع الجنسى » . وقد ذكر القرآن نوعا شائعا من الانحراف الجنسى وهو الجنسية المثلية التى التى مارسها قوم لوط ، ويتضح مما قاله القرآن عن هذا الانحراف الجنسى أنه ظهر لأول مرة فى تاريخ البشرية بين قوم لوط . قال تعالى :

● ﴿ ولوطا اذ قال لقومه أتاتون الفاحشة ما سبقكم بها من أحـد من العالمين . انكم لتـاتون الرجال شـهوة من دون النساء ، بل أنتم قـوم مسرفون ﴾ . (الأعراف : ٨٠ — ٨١)

● ﴿ أتاتون الذكران من العالمين . وتذرون ما خلق لكم ربكم من أزواجكم بل أنتم قوم عادون ﴾ . (الشعراء : ١٦٥ — ١٦٦)

ومن الانحرافات الشائعة فى دوافعنا النفسية ما نشـاهده لدى بعض الناس من الحب الشـديد للمال ، وتلهفهم على امتلاكه واكتنازه . والمـال فى الأصل هو مال الله تعالى استخلفنا فيه لانفاقه فى سـبيله ، وفيما يرضيه ، وفيما يحقق تعمير الأرض وتقدم الانسانية . ولكن بعض الناس يجعلون تملك المـال هدفا فى حـد ذاته ، فيقومون باكتنازه ولا ينفقونه فى سبيل الله وفيما يفيد النـاس ويساعد على تقدم البشرية. قال تعـالى :

● ﴿ مثل الذين ينفقون أموالهم فى سـبيل الله كمثل حبة أنبتت سـبع سنابل فى كل سنبلة مائة حبة ، والله يضاعف لمن يشاء ، والله واسـع عليم ﴾ . (البقرة : ٢٦١)

● ﴿ **ومثل الذين ينفقون أموالهم ابتغاء مرضات الله وتثبيتا من أنفسهم كمثل جنة بربوة أصابها وابل فآتت أكلها ضعفين فان لم يصبها وابل فطل ، والله بما تعملون بصير** ﴾ .

(البقرة : ٢٦٥)

● ﴿ **الذين ينفقون أموالهم بالليل والنهار سرا وعلانية فلهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون** ﴾ .

(البقرة : ٢٧٤)

● ﴿ **ولا تاكلوا أموالكم بينكم بالباطل وتدلوا بها الى الحكام لتاكلوا فريقا من اموال الناس بالاثم وانتم تعلمون** ﴾ .

(البقرة : ١٨٨)

● ﴿ **خذ من اموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها وصل عليهم ، ان صلاتك سكن لهم ، والله سميع عليم** ﴾ .

(التوبة : ١٠٣)

ان الاسراف فى اشباع الدوافع ، وعجز الانسان عن ضبطها والتحكم فيها ، يؤدى الى انحراف هذه الدوافع عن أهدافها الحقيقية فى استمرار حياة الفرد وتحقيق توافقه . فالاسراف في طلب الراحة والخمول والكسل ، والتمتع بنعيم الحياة وملاذها ، دون أى شعور بالمسئولية تجاه أفراد المجتمع أو التعاون معهم أو تقديم يد العون والمساعدة لهم ، انما هو انحراف . والاعتدال فى اشباع الدوافع وقاية للانسان من الانحراف ، فخير الأمور الوسط . قال تعالى :

● ﴿ **والذين اذا انفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما** ﴾ .

(الفرقان : ٦٧)

● ﴿ **ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا** ﴾ . (الاسراء : ٢٩)

* * *

الانفعــــالات

اقتضت حكمــة الخــالق ســبحانه وتعالى أن يزود الانســان بانفعالات تعينــه أيضــا على استمرار الحيــاة والبقــاء . فانفعــال الخوف ــ مثلا ــ يدفعنا الى تجنب الأخطار التى تهدد حياتنا ، وانفعال الغضب يدفعنا الى الدفاع عن النفس والى الصراع من أجل البقــاء ، وانفعال الحب هو أســاس تآلف الجنسين وانجذاب كل منهما من أجل حفظ النوع .

وهنــاك علاقة وثيقة بين الدوافع والانفعالات ، فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية . فحينما يشتد الدافع ويعاق عن الاشباع فترة من الزمن تحدث فى الجسم حالة من التوتر ، وتصاحب ذلك عــادة حالة وجدانية مكدرة . واشباع الدافع يكون عادة مصحوبا بحالة وجدانية سارة ، كما أن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع .. فانفعال الخوف يدفع الانســان الى الهروب من الخطر ، وانفعــال الغضب يدفعه الى الدفاع عن النفس وقد يدفعه الى العدوان ، وانفعال الحب يدفعه الى التقرب من موضوع حبــه .

وجــاء فى القرآن الكريم وصف دقيــق لكثير من الانفعالات التى يشــعر بهــا الانسان مثــل الخوف ، والغضب ، والحب ، والفرح ، والغيرة ، والحســد ، والنــدم ، والخجل . وسوف تتناول ما جاء فى القرآن عن هذه الانفعالات فيما يلى [1] :

اولا ــ الخــــوف :

انفعال الخوف هو من الانفعالات الهــامة فى حيــاة الانســان ، لأنه ــ كمــا أشرنا من قبــل ــ يساعده على اتقــاء الخطر الذى يهدده بما يعينه على الحيــاة والبقــاء . وقد ســبق أن أشرنا فى الفصــل السابق أن القرآن ذكر فى بعض آياته الأمن من الخوف مقرونا باشباع

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، ص ٦٤ ــ ٩٦

دافع الجوع ، مما يؤكد أهمية كل من دافع الجوع وانفعال الخوف فى حيـاة الانسان .

وليست فائدة الخوف مقصورة فقط على وقاية الانسان من الأخطار التى تهدده فى حياته الدنيوية ، وانما من أهم فوائده أيضـا أنه يدفع المؤمن الى اتقـاء عذاب الله فى الحياة الآخرة . فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن الى تجنب الوقوع فى المعاصى ، والى التمسـك بالتقوى والانتظام فى عبادة الله وعمل كل ما يرضيه . قال تعالى :

● ﴿ انمـــا المؤمنـــون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهـــم آياتـــه زادتهـــم ايمـــانا وعلى ربهـــم يتوكلون ﴾ .

(الأنفال : ٢)

● ﴿ تتجافى جنوبهم عن المضـــاجع يدعـــون ربـــهم خوفـــا وطمعـــا ومـمـــا رزقنـــاهم ينفقون ﴾ . (السجدة : ١٦)

● ﴿ يـــا أيهـــا النـــاس اتقـــوا ربـــكم ، ان زلزلـــة الســـاعة شى عظيم . يـــوم ترونهـــا تذهل كل مرضـــعة عمـــا ارضعت وتضـــع كـــل ذات حمـــل حملهـــا وترى النـــاس ســـكارى ومـــا هـــم بســـكارى ولكن عـــذاب الله شـــديد ﴾ . (الحـــج : ١ ــ ٢)

وانفعال الخوف حالة من الاضطراب الحـــاد الذى يشمل الفرد كله . وقـــد وصف القرآن هذا الاضطراب بالزلزال الشديد الذى يهز الانســـان هزا شـــديدا ، فيفقده القـــدرة على التفكير والسيطرة على النفس . قال تعـــالى :

﴿ اذ جـــاءوكم من فوقـــكم ومن اســـفل منـــكم واذ زاغت الأبصـــار وبلغت القـــلوب الحنـــاجر وتظنـــون بالله الظنـــونا . هنـــالك ابتلى المؤمنـــون وزلـــزلوا زلـــزالا شـــديدا ﴾ .

(الأحزاب : ١٠ ــ ١١)

واذا كان الخوف شـــديدا ومفاجئا انتابت الانسان حالة من الذهول لفترة من الوقت لا يستطيع فيها الحركة أو التفكير . وقد أشـــار القرآن الى حالة الذهول التى يسببها الخـــوف الشـــديد المفاجىء أثنـــاء وصفه ليوم القيـــامة :

● ﴿ **بل تأتيهم بغتة فتبهتهم فلا يستطيعون ردها ولا هم ينظرون** ﴾ .

(الأنبيـــاء : ٤٠)

● ﴿ **فـــاذا جـــاءت الصـــــاخة . يـــوم يفر المرء من أخيـــه . وأمـــه وابيـــه . وصـــاحبته وبنيـــه . لكل امرىء منهم يومئذ شـــأن يغنيـــه** ﴾ .

(عبس : ٣٣ ــ ٣٧)

ان الأشـــياء التى يخافها الانسان كثيرة ، وقد ذكر القرآن بعض مخاوف الانســـان الهـــامة مثل الخوف من الله ، والخوف من الموت ، والخوف من الفقر .. فالخوف من الله له أهميته فى حياة المؤمن ، فهو يدفعه دائما الى تقوى الله واسترضائه ، واتباع منهجه ، وترك ما نهى عنـــه ، وفعل ما أمر به . ويعتبر الخوف من الله ركنـــا فى الايمان به ، وأساسا هـــاما فى تكوين شخصية المؤمن . قال تعالى :

● ﴿ **ان الذين آمنـــوا وعملوا الصالحات أولئك هم خير البرية . جزاؤهم عند ربهم جنـــات عـــدن تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها أبـــدا ، رضى الله عنهم ورضـــوا عنـــه ، ذلك لمن خشى ربـــه** ﴾ .

(البينـــة : ٧ ــ ٨)

● ﴿ **انمـــا المؤمنـــون الذين اذا ذكـــر الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهم آيـــاته زادتهـــم ايمـــانا وعلى ربـــهم يتوكلون** ﴾ .

(الانفال : ٢)

● ﴿ **قـــل انى اخـــاف ان عصـــيت ربى عـــــذاب يـــوم عظيم** ﴾ .

(الزمر : ١٣)

● ﴿ **.. يخافون يومـــــا تتقلب فيـــه القـــلوب والأبصـــار** ﴾ .

(النـــور : ٣٧)

● ﴿ انـا نخـاف من ربنـا يومـا عبوسـا قمطريرا ﴾ .
(الانسان : ١٠)

ومن أنواع الخوف الشـائعة بين النـاس الخوف من الموت . ويبدو هذا الخوف واضحا فى حالات الحروب . وجاء فى القرآن فى وصف خوف المنافقين من القتال :

● ﴿ .. فلما كتب عليهم القتـال اذا فريق منهم يخشـون النـاس كخشـية الله أو أشـد خشـية ، وقالوا ربنـا لم كتبت علينـا القتـال لولا أخرتنـا الى أجـل قريب ، قـل متـاع الدنيـا قليـل والآخـرة خـير لمن اتقى ولا تظلمون فتيـلا ﴾ .
(النساء : ٧٧)

● ﴿ ويقـول الذين آمنـوا لولا نزلت سـورة ، فاذا أنزلت سـورة محكمـة وذكر فيهـا القتـال رأيت الذين فى قلوبهم مرض ينظرون اليـك نظر المغشى عليـه من الموت ، فأولى لـهم ﴾ .
(محمـد : ٢٠)

والخوف من الفقر يعتبر أيضا من المخاوف الشائعة بين النـاس . فالانسان يسعى دائما ويكد فى حياته حتى يكسب قوته وقوت أولاده ، ولكى يهيىء لأسرته أسباب الحياة الهانئة الآمنة . وعادة يتحمل الانسان فى سـبيل كسب رزقه التعب والمشقة ، ومن شـأن أى خطر يمكن أن يهـدده فى رزقه أن يثير فيه الخوف والفزع . وكان العرب قبـل الاسـلام يقتلون أولادهم خشـية الفقر ، فنهاهم القرآن عن ذلك ، وأخبرهم بأن رزقهم ورزق أولادهم بيد الله سبحانه . فمن شـأن الايمان بالله أن يقضى على الخوف من الفقر ، حيث ان المؤمن صادق الايمان يعلم يقينـا أن الرزق بيد الله . قال تعـالى :

● ﴿ ولا تقتلوا أولادكم خشـية املاق ، نحن نرزقـهم واياكم ، ان قتلهم كان خطئـا كبيرا ﴾ .
(الاسراء : ٣١)

● ﴿ ولا تقتلوا أولادكم من املاق ، نحن نرزقكم واياهم .. ﴾ .
(الأنعام : ١٥١)

● ﴿ أن الله هو الرزاق ذو القوة المتين .. ﴾ .
(الذاريات : ٥٨)

٢ ـ الغضب :

الغضب انفعال هام يؤدى وظيفة لها قيمتها للانسان ، حيث انه يساعده على حفظ ذاته . فحينما يغضب الانسان تزداد طاقته على القيام بالمجهود العضلى العنيف ، مما يمكنه من الدفاع عن النفس أو التغلب على العقبات التى تعوقه عن تحقيق أهدافه . فأثناء الغضب يحدث كثير من التغيرات الفسيولوجية وافراز هرمون الأدرنالين ، الذى يؤثر على الكبد ويجعله يفرز كميات زائدة من السكر ، مما يسبب زيادة الطاقة فى الجسم ، ويجعله متهيأ لبذل الجهود العنيفة التى يتطلبها الدفاع عن النفس أثناء الغضب ، أو الجرى أثناء الخوف[1] .

وقد نوه القرآن الكريم باستخدام الشدة مع الكفار الذين يقاومون انتشار الاسلام ، وهى شدة نابعة من الغضب فى سبيل الله ونشر دعوته . فقال تعالى :

● ﴿ محمد رسول الله ، والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم .. ﴾ . (الفتح : ٢٩)

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا قاتلوا الذين يلونكم من الكفار وليجدوا فيكم غلظة ، واعلموا أن الله مع المتقين ﴾ .
(التوبة : ١٢٣)

● ﴿ يا أيها النبى جاهد الكفار والمنافقين واغلظ عليهم ، ومأواهم جهنم ، وبئس المصير ﴾ . (التحريم : ٩)

(١) المرجع السابق ، ص ٧٢

● ﴿ يـا أيهـا الذين آمنـوا لا تتـولوا قومـا غضب الله عليهم قد يئسـوا من الآخـرة كمـا يئس الكفـار من أصحاب القبور ﴾ .
(الممتحنة : ١٣)

وقد جاء فى القرآن الكريم وصف لانفعـال الغضب وتأثيره فى سلوك الانسان ، نجد ذلك فيما ذكره القرآن عن غضب موسى عليـه السـلام حينما عاد الى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذى صنعه لهم السـامرى من الذهب ، فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه يجره اليـه معاتبـا ، قال تعالى :

﴿ ولمـا رجـع موسى الى قومـه غضـبان أسـفا قال بئسـما خلفتمونى من بعـدى ، أعجلتم أمـر ربـكم ، وألقى الألواح وأخـذ برأس أخيـه يجـره اليـه ، قـال ابن أم ان القـوم استضعفونى وكادوا يقتلوننى فـلا تشـمت بى الأعـداء ولا تجعلنى مـع القوم الظالمين ﴾ .
(الأعراف : ١٥٠)

ويميل الانسان الى الاستجابة لانفعال الغضب ، وذلك بتوجيـه العدوان الى العقبات التى تحول دون اشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه ، سواء أكانت هذه العقبات أشخاصا أو عوائق مادية أو قيودا اجتماعية . ولكن كثيرا ما يحـدث أن ينقل الغضب أو يحول الى أشخاص آخرين لم يكونوا هم فى الحقيقة العقبة التى حالت دون تحقيق أهداف الانسان، أو لم يكونوا هم السبب الحقيقى فى اثارة انفعال الغضب . فقد يغضب الطفل ، مثلا ، من أبيه فينقل غضبه الى أخيه الأصغر فيضربه لأتفـه الأسباب ، وتعرف هذه العملية « بالنقل » (Displacement) .

وقد يحدث أحيانا أن يغضب الانسان من شخص ما ، ولكنه فى الوقت نفسـه يخشى أن يظهر غضبه نحوه لمـا يمكن أن يلحق به من عقاب . وفى مثل هذه الحالات قد ينقل الغضب أيضا فيتجه الى أشخاص آخرين ، أو الى أشـياء مادية فيقوم بتحطيمها ، أو قـد يتجه الى ذاته

فيقوم ببعض السلوك العدوانى الموجه الى ذاته . وذكر القرآن مثـالا واقعيا يوضح عملية نقل العدوان وتوجيهه الى الذات بدلا من توجيهه الى الشخص المثير للغضب ، وذلك حينما وصف القرآن الكريم المنافقين وذكر أنهم يعضون أناملهم من غيظهم من المؤمنين . وحينما يعض الانسان أنامله من الغيظ ، فهو انما يوجه العدوان الى نفسه ويقوم بايذائها — ولو بشكل رمزى — بدلا من توجيه العدوان الى الآخرين وايذائهم . قال تعـالى :

﴿ هـا أنتم أولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنـون بالكتـاب كلـه واذا لقوكم قالـــوا آمنـا واذا خلـــوا عضـــوا عليـكم الأنـامل من الغيظ ، قـــل موتـوا بغيظكم ، ان الله عـليم بـذات الصـدور ﴾ .

(آل عمران : ١١٩)

ولمـا كان الانسان يفقد القدرة على التفكير السليم أثناء استسلامه لثورة الغضب ، فانه يجدر بالانسان أن يمتنع فى أثنـاء ثورة الغضب عن القيام بأفعال قـد يندم عليها فيما بعد ، كما يجب عليه أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه . وتتضح من ذلك الحكمة فى توصـية الله تعـالى للنـاس بالتحكم فى انفعال الغضب ، وكظم الغيظ ، كما سنعرض لذلك فيما بعد عندما تتعرض للحديث عن السيطرة على الانفعالات .

ومن الحديث النبوى الشريف :

● عن أبى هريرة رضى الله عنه ، أن رجلا قال للنبى صلى الله عليه وسلم : أوصنى ، قال : « لا تغضب » فردد مرارا ، قال : «لا تغضب» .

(رواه البخارى)

● وعن أبى هريرة رضى الله عنـه أن رسـول الله صـلى الله عليـه وسـلم قال : « ليس الشـديد بالصرعة (الذى يصرع النـاس ويغلبهم) ، انمـا الشـديد الذى يملك نفسـه عند الغضب » .

(متفق عليـه)

● عن معاذ بن أنس رضى الله عنـه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « من كظم غيظـا ، وهو قـادر على أن ينفذه ، دعـاه الله سبحانه وتعـالى على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين مـا شـاء » . (رواه أبو داود والترمذى)

● « اذا غضب أحدكم فليسكت » . (رواه أحمد)

● « قال الله عز وجل : من ذكرنى حين يغضب ذكرته حين أغضب، ولا أمحقه فيمن أمحق » . (رواه الديلمى)

● عن سليمان بن صرد رضى الله عنه قال : كنت جالسا مع النبى صلى الله عليه وسلم ، ورجلين يستبان ، وأحدهما قد احمر وجهه وانتفخت أوداجه . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « انى لأعلم كلمـة لو قالها لذهب عنه ما يجد ، لو قال : « أعوذ بالله من الشيطان الرجيم » لذهب عنه ما يجد » . فقالوا له : ان النبى صلى الله عليه وسلم قال : تعوذ بالله من الشيطان الرجيم » . (متفق عليـه)

* * *

ثانيـا ـ الحب :

يلعب الحب دورا هاما فى حيـاة الانسان .. فهو أساس الحياة الزوجية ، وتكوين الأسرة ورعاية الأبناء ، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الانسانية السليمة . وهو الرباط الوثيق الذى يربط الانسان بربه ويجعله يخلص فى عبادته ، وفى اتباع منهجه ، والتمسك بشريعته . ويظهر الحب فى حياة الانسان بصور مختلفة .. فقد يحب الانسان ذاته ، ويحب زوجته وأولاده ، ويحب الناس ، ويحب المـال ، وفوق كل هذا فهو يحب الله والرسول . ونجد فى القرآن الكريم ذكرا لهذه الأنواع المختلفة من الحب .

١ ـ حب الـذات :

يرتبط حب الذات ارتباطا وثيقا بدوافع حفظ الذات .. فالانسان يحب أن يحيـا وينمى امكاناته ويحقق ذاته ، ويحب كل ما يجلب لـه

الخير والأمن والسعادة • وهو يكره كل ما يعوقه عن الحيـاة والنمو وتحقيق الذات ، وكل ما يجلب له الألم والأذى والضرر • وقـد عبر القرآن الكريم عن هذا الحب الفطرى فى الانسان لذاته ، وميله الى طلب كل ما يفيدها وينفعها ، وتجنب ما يضرها ويسيء اليها ، وذلك حينما ذكر على لسـان النبى عليه الصلاة والسلام أنه لو كان يعلم الغيب لاستكثر من الخير لنفسه ، ولدفع عنهـا السـوء والأذى ، قال تعالى :

﴿.. ولو كنت أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسنى السوء..﴾
(الأعراف : ١٨٨)

ومن مظاهر حب الانسان لذاته أنه دائم الدعـاء للخير لنفسـه من مال وصحة وغير ذلك من خيرات الحياة ونعمها ، واذا أصابه سـوء أو فقر أو بلاء تملكه اليأس الشديد وظن أنه لن يتهيأ له بعد ذلك خير • قال تعـالى :

﴿ لا يسأم الانسان من دعاء الخير وان مسه الشر فيئوس قنوط ﴾ •
(فصلت : ٤٩)

ومن مظاهر حب الانسان لذاته أيضـا أنه اذا أصـابه أذى أو بلاء انتـابه الجزع والهلع على ما حل به ، واذا أصاب مالا حرص عليه حرصا شديدا ، وامتنع عن التصدق بجزء منه على المحتاجين • قال تعالى :
﴿ ان الانسان خلق هلوعا • اذا مسه الشر جزوعا • واذا مسه الخير منـوعا ﴾ • (المعارج : ١٩ ــ ٢١)

٢ ــ حب النـاس :

لكى يستطيع الانسان أن يعيش فى تآلف وانسجام وتوافق مـع الآخرين ، عليه أن يحد من حبه لذاته وأنانيته ، وأن يعمل على موازنته بحبه للناس الآخرين ومودته لهم ، والتعاون معهم ، وتقديم يد المعونة اليهم • ولذلك فان الله تعالى حينما أشـار الى حب الانسـان لنفسـه الذى يظهر فى هلعه وجزعه اذا مسـه الشر ، وحرصه على ما يناله من

الخير ومنعه عن الناس ، أثنى سبحانه وتعالى بعد ذلك مباشرة على من يقاوم الاسراف فى حبه لذاته ، ويتخلص من مظاهر الهلع والجزع اذا مسه شر ، والبخل اذا ناله خير ، وذلك عن طريق التمسك بالايمان من حيث اقامة الصلاة ، وايتاء الزكاة ، والتصدق على الفقراء والمساكين والمحرومين ، والابتعاد عما يبغض الله ، فان من شأن هذا الايمان أن يوازن بين حب الانسان لنفسه وحبه للناس بما يحقق مصلحة الفرد والجماعة . قال تعالى :

● **﴿ ان الانسان خلق هلوعا . اذا مسه الشر جزوعا . واذا مسه الخير منوعا . الا المصلين . الذين هم على صلاتهم دائمون . والذين فى أموالهم حق معلوم . للسائل والمحروم . والذين يصدقون بيوم الدين . والذين هم من عذاب ربهم مشفقون ﴾ .**

(المعارج : ١٩ ــ ٢٧)

● **﴿ واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ، واذكروا نعمت الله عليكم اذ كنتم أعداء فألف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته اخوانا .. ﴾ .**

(آل عمران : ١٠٣)

● **﴿ .. هو الذى أيدك بنصره وبالمؤمنين . وألف بين قلوبهم ، لو انفقت ما فى الأرض جميعا ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله الف بينهم ، انه عزيز حكيم ﴾ .**

(الأنفال : ٦٢ ــ ٦٣)

وأثنى القرآن الكريم على الأنصار لما أظهروه من محبة صادقة للمهاجرين من المسلمين ، ولتقديمهم يد العون اليهم اذ آووهم وشاركوهم فى مساكنهم وأموالهم ، وآثروهم على أنفسهم ، قال تعالى :

﴿ والذين تبوأوا الدار والايمان من قبلهم يحبون من هاجر اليهم ولا يجدون فى صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ، ومن يوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون ﴾ .

(الحشر : ٩)

ويدعو القرآن المؤمنين الى أن يحب كل منهم الآخر كما يحب الأخ أخاه • وفى ذلك توجيه للانسان الى عدم الاسراف فى حبه لنفسه ، وتوجيه له الى حب اخوانه فى الايمان مما من شأنه أن يعادل حبه لنفسه ، ويحد من شدته • قال تعالى :

● ﴿ **انما المؤمنون اخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون** ﴾ • (الحجرات : ١٠)

● ﴿ **والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض ..** ﴾ • (التوبة : ٧١)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « سبعة يظلهم الله فى ظله يوم لا ظل الا ظله : امام عادل ، وشاب نشأ فى عبادة الله عز وجل ، ورجل قلبه معلق بالمساجد ، ورجلان تحابا فى الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه ، ورجل دعته امرأة ذات حسن وجمال فقال : انى أخاف الله ، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه ، ورجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه » •

(متفق عليه)

ـ وعنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ان الله تعالى يقول يوم القيامة : أين المتحابون بجلالى ؟ اليوم أظلهم فى ظلى يوم لا ظل الا ظلى » • (رواه مسلم)

ـ وعنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « والذى نفسى بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أو لا أدلكم على شىء اذا فعلتموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم » •

(رواه مسلم)

٣ ـ الحب الجنسى :

يرتبط الحب بالدافع الجنسى ارتباطا وثيقا ، فهو الذى يعمل على استمرار التآلف والانسجام والتوافق والتعاون بين الزوجين ، وهو أمر ضرورى لاستمرار الحياة الزوجية الأسرية • وقد سبق أن أوضحنا أثناء حديثنا عن دوافع السلوك ، أن الاسلام يعترف بالدافع الجنسى ولا ينكره ، وهو بطبيعة الحال يعترف بالحب الجنسى المصاحب له ، لأنه انفعال فطرى فى طبيعة الانسان ، ولا يقاومه ، ولا يكبته • ولكن الاسلام يدعو فقط الى السيطرة على هذا الحب والتحكم فيه ، وذلك عن طريق اشباعه بالطريق المشروع وهو الزواج • قال تعالى :

● **﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ، ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ •**

(الروم : ٢١)

● **﴿ زين للناس حب الشهوات من النساء •• ﴾ •**

(آل عمران : ١٤)

٤ ـ الحب الأبوى :

يعتبر دافع الأمومة أحد الدوافع الفسيولوجية ، اذ يوجد أساس فسيولوجى لدوافع الأمومة هو التغيرات البدنية التى تحدث للأم أثناء الحمل والولادة والرضاعة • وتربط هذه التغيرت الفسيولوجية الأم بوليدها برباط قوى يبدو واضحا فى دافع الأمومة الذى يتميز بحب الأم لأولادها ، وحنوها عليهم ، ورعايتها لهم •

ولما كان الأب لا يرتبط بأبنائه بمثل هذه الارتباطات الفسيولوجية التى تربط الأم بأبنائها ، فان علماء النفس المحدثين لا يعتبرون دافع الأبوة دافعا فسيولوجيا كدافع الأمومة ، ولكنهم يعتبرونه دافعا نفسيا • ويظهر دافع الأبوة واضحا فى حب الآباء لأبنائهم ، فهم مصدر متعة وسرور لهم ، ومصدر قوة وجاه ، وعامل هام فى استمرار

دور الأب في الحياة ، وفي بقاء ذكراه بعد موته . ويتضح ذلك من دعاء زكريا عليه السلام ربه أن يهبه غلاما يرثه . قال تعالى :

﴿ قال رب انى وهن العظم منى واشتعل الرأس شيبا ولم أكن بدعائك رب شقيا . وانى خفت الموالى من ورائى وكانت امرأتى عاقرا فهب لى من لدنك وليا . يرثنى ويرث من آل يعقوب ، واجعله رب رضيا ﴾ .

(مريم : ٤ ــ ٦)

ويلاحظ أن حب البنين جاء في القرآن مقرونا بحب المال في كثير من الآيات . قال تعالى :

- **﴿ المال والبنون زينة الحياة الدنيا .. ﴾ .**

(الكهف : ٤٦)

- **﴿ ثم رددنا لكم الكرة عليهم وأمددناكم بأموال وبنين وجعلناكم أكثر نفيرا ﴾ .** (الاسراء : ٦)

- **﴿ ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم انهارا ﴾ .**

(نوح : ١٢)

- **﴿ ذرنى ومن خلقت وحيدا . وجعلت له مالا ممدودا . وبنين شهودا ﴾ .** (المدثر : ١١ ــ ١٣)

ويظهر الحب الأبوى عادة في اهتمام الأب بأبنائه ، وفي رعايته لهم ، ونصحهم وتوجيههم الى ما فيه مصلحتهم وخيرهم . ويضرب لنا القرآن مثالا لدور الأب الحكيم في نصح أبنائه وتوجيههم بما جاء على لسان لقمان من نصائح حكيمة نصح بها ابنه[1] .

٥ ــ حب الله :

ان ذروة الحب عند الانسان ، وأكثره سموا وصفاء وروحانية هو حبه لله سبحانه وتعالى ، وشوقه الشديد الى التقرب منه ،

(١) انظر سورة لقمان ، الآيات : ١٣ ــ ١٩

لا فى صلواته وتسبيحاته ودعواته فقط ، ولكن فى كل عمل يقوم به ، وفى كل سلوك يصدر منه .. اذ يكون توجهه فى كل أعماله وتصرفاته الى الله سبحانه وتعالى راجيا منه القبول والرضوان . قال تعالى :

● ﴿ قل ان كنتم تحبون الله فاتبعونى يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم ، والله غفور رحيم ﴾ . (آل عمران : ٣١)

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا من يرتد منكم عن دينه فسوف يأتى الله بقوم يحبهم ويحبونه أذلة على المؤمنين أعزة على الكافرين يجاهدون فى سبيل الله ولا يخافون لومة لائم ، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء ، والله واسع عليم ﴾ .
(المائدة : ٥٤)

وحب المؤمن لله يفوق حبه لأى شىء آخر فى الحياة .. يفوق حبه لذاته ولأبنائه ولزوجته ولأهله ولأمواله . قال تعالى :

● ﴿ قل ان كان آباؤكم وأبناؤكم واخوانكم وأزواجكم وعشيرتكم وأموال اقترفتموها وتجارة تخشون كسادها ومساكن ترضونها احب اليكم من الله ورسوله وجهاد فى سبيله فتربصوا حتى يأتى الله بامره ، والله لا يهدى القوم الفاسقين ﴾ .
(التوبة : ٢٤)

● ﴿ ومن الناس من يتخذ من دون الله اندادا يحبونهم كحب الله ، والذين آمنوا اشد حبا لله .. ﴾ .
(البقرة : ١٦٥)

وحينما يخلص الانسان فى حبه لله ، يصبح هذا الحب هو القوة الدافعة الموجهة له فى حياته ، وتخضع كل أنواع الحب الأخرى لهذا الحب الالهى ، ويصبح انسانا يفيض بالحب للناس وجميع المخلوقات والكون بأسره ، اذ يرى فى كل الموجودات من حوله آثار ربه وعظمته تجلت قدرته .

٦ ـ حب الرســـول :

ويأتى بعد حب الله تعالى فى ذروة الســمو والنقاء والروحانية حب الرسول صلى الله عليه وسلم الذى أرسـله الله تعالى رحمـة للعالمين ، ليهديهم ويزكيهم ، ويعلمهم الكتـاب والحكمة ، والذى اصـطفاه الله تعالى ليكون خاتم النبيين ورســوله للناس كافة ، وأنزل عليه القرآن الكريم ـ كتاب الله الخالد المصدق لمـا سـبق من الكتب الســماوية والمهيمن عليها . ولقد كان الرسول ـ صلوات الله عليه وسلامه ـ المثل الكامل للانسان فى أخلاقه وسلوكه وفيما تحلى به من محاسن الصفات والخصال ، وما أدل على ذلك من وصف القرآن له بأنه على خلق عظيم :

﴿ **وانك لعـلى خلق عظيم** ﴾ (القـلم : ٤) .

والمؤمن الصـادق الايمان يحمل كل الحب لرسـول الله عليـه أفضل الصلوات والسـلام ، الذى تحمل مشاق الدعوة ، وجاهد جهاد الأبطال حتى نشر الاسـلام فى ربوع العالم ، ونقل الانسانية من ظلمات الضـلالة الى نور الهداية . وقد أوصانا القرآن الكريم بحب الرسول عليه الصلاة والسلام ، وقرن حب الرسول بحب الله وقرن طاعته بطاعة الله بقوله تعالى :

● ﴿ **قل ان كان آباؤكم وأبناؤكم واخوانكم وأزواجكم وعشيرتكم وأموال اقترفتموها وتجارة تخشون كسادها ومسـاكن ترضونها احب اليكم من الله ورسوله وجهاد فى سبيله فتربصوا حتى ياتى الله بامره ، والله لا يهـدى القوم الفاسقين** ﴾ . (التوبة : ٢٤)

● ﴿ **.. ومن يطع الله ورســوله يدخـله جنـات تجـرى من تحتهـا الأنهـار خالدين فيهـا ، وذلك الفـوز العظيم . ومن يعص الله ورسـوله ويتعـد حـدوده يدخله نارا خالدا فيها وله عذاب مهين** ﴾ .
(النساء : ١٣ ـ ١٤)

وقال تعـالى :

● ﴿ هـو الذى ارسـل رسـوله بالهـدى ودين الحـق ليظهـره عـلى الدين كلـه ، وكفى بالله شـهيدا ﴾ .

(الفتـح : ٢٨)

● ﴿ انـا أرسـلناك شـاهدا ومبشرا ونذيرا . لتؤمنـوا بالله ورسـوله وتعزروه وتوقروه وتسـبحوه بكـرة وأصـيلا ﴾ .

(الفتح : ٨ ـ ٩)

● ﴿ وارسـلناك للنـاس رسـولا ، وكفى بالله شـهيدا . من يطـع الرسـول فقـد اطـاع الله .. ﴾ .

(النساء : ٧٩ ـ ٨٠)

● ﴿ قل يا أيها الناس انى رسـول الله اليكم جميعا الذى لـه ملك السموات والأرض ، لا اله الا هو يحيى ويميت ، فآمنوا بالله ورسـوله النبي الأمى الذى يؤمن بالله وكلماته واتبعوه لعلكم تهتدون ﴾ .

(الأعراف : ١٥٨)

● ﴿ وما أرسلناك الا كافة للناس بشيرا ونذيرا ولكن أكثر الناس لا يعلمون ﴾ . (سـبأ : ٢٨)

● ﴿ ومـا أرسـلناك الا رحمـة للعـالمين ﴾ .

(الأنبيـاء : ١٠٧)

● ﴿ قل انما انا بشر مثلكم يوحى الى انما الهكم اله واحد ، فمن كان يرجوا لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه احدا ﴾ .

(الكهف : ١١٠)

والمؤمن الصادق الايمان يتخذ من الرسـول عليه الصلاة والسلام المثل الأعلى الذى يقتدى به فى أخلاقه ، ويحذو حذوه فى سـلوكه . قال تعـالى :

● ﴿ لقد كان لكم فى رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا ﴾ .

(الأحزاب : ٢١)

● ﴿ فذكر انما أنت مذكر . لست عليهم بمصيطر . الا من تولى وكفر . فيعذبه الله العذاب الأكبر ﴾ .

(الغاشية : ٢١ ـ ٢٤)

● ﴿ .. وما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا ، واتقوا الله ، ان الله شديد العقاب ﴾ .

(الحشر : ٧)

● ﴿ وأطيعوا الله وأطيعوا الرسول ، فان توليتم فانما على رسولنا البلاغ المبين ﴾ . (التغابن : ١٢)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « فضلت على الأنبياء بست : أعطيت جوامع الكلم ، ونصرت بالرعب ، وأحلت لى الغنائم ، وجعلت لى الأرض طهورا ومسجدا ، وأرسلت الى الخلق كافة ، وختم بى النبيون » . (رواه مسلم)

ـ « لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب اليه من والده وولده والناس أجمعين » . (رواه البخارى)

ـ « انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق » . (رواه مالك)

ـ « ان شر الناس منزلة عند الله من تركه الناس اتقاء شره » . (متفق عليه)

ـ « خير الناس من طال عمره وحسن عمله » . (رواه الترمذى)

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « ليس الغنى عن كثرة العرض (المال) ، ولكن الغنى غنى النفس » . (متفق عليه)

* * *

ثالثا ـ الفرح :

يشعر الانسان بالفرح والسرور اذا نال ما تمناه ، وحصل على ما يحب أن يحصل عليه من مال ، أو مركز ونفوذ ، أو علم ، أو ايمان وتقوى . فالفرح أمر نسبى يتوقف على أهداف الانسان فى الحياة .. فمن كان هدفه فى الحياة جمع المال ، والحصول على القوة والنفوذ وغير ذلك من متاع الحياة الدنيا ، كان نجاحه فى تحقيق هذه الأهداف باعثا على فرحه وسروره . ومن كان هدفه فى حياته التمسك بالايمان والتقوى والعمل الصالح لكى يحصل على ما يتمناه فى الحياة الآخرة ، كان ذلك مصدر أمنه واطمئنانه وسروره . وقد ذكر القرآن الكريم هذين النوعين من الفرح .. فذكر فرح الكفار بمتاع الحياة الدنيا :

﴿ .. وفرحوا بالحياة الدنيا وما الحياة الدنيا فى الآخرة الا متاع ﴾

(الرعد : ٢٦)

وذكر القرآن أيضا فرح المؤمنين بما أنزل اليهم من آيات القرآن الذى يهديهم الى الحق ، والذى فيه شفاء لهم وهدى ورحمة :

﴿ يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين . قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون ﴾ .

(يونس : ٥٧ ـ ٥٨)

ومن كان متاع الحياة الدنيا هو مصدر فرحه وسروره ، وهو شأن معظم الناس ، فانه لا ينعم فى الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة . وذلك لأنه اذا ما أنعم الله عليه بنعمة الصحة وسعة الرزق شعر بالفرح والسعادة ، وشغله متاع الدنيا ونعمتها عن ذكر الله تعالى وشكره . واذا ما أصابه ضرر أو بلاء ، وفقد بعض النعم التى كان تمتع بها ، تملكه اليأس ، وجحد النعم الأخرى التى لا يزال ينعم بها . وهكذا يعيش مثل هذا الانسان فى اضطراب مستمر ، وفى تقلب دائم بين الشعور بالسعادة والشعور باليأس :

﴿ ولئن أذقنا الانسان منا رحمة ثم نزعناها منه انه ليئوس كفور . ولئن أذقناه نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السيئات عنى ، انه لفرح فخــور ﴾ . (هود : ٩ ـ ١٠)

أما من كان مصـدر فرحه وسروره هو تمسكه بالايمان والتقوى والعمل الصالح واتباع منهج الله فى حيـاته ، فهو يشـعر فى الواقع بالسعادة الحقيقية المستقرة الدائمة ، ويصدق عليه قول الله تعالى :

﴿ من عمـل صـالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حيـاة طيبـة ، ولنجزينهم أجـرهم بأحسـن مـا كانوا يعمـلون ﴾ .

(النحل : ٩٧)

ويصف القرآن أيضا السرور الذى يشعر به المؤمن يوم الحساب ، حينما ينجيه الله تعالى من شر ذلك اليوم ويدخله برحمته فى جنة النعيم :

﴿ فوقاهم الله شـر ذلك اليـوم ولقـاهم نضـرة وسرورا ﴾ .

(الانسـان : ١١)

* * *

رابعا ـ الكـره :

الكره انفعال مضاد لانفعال الحب ، وهو عبارة عن شعور بعـدم الاستحسان ، وعدم التقبل ، أو الشعور بالنفور والاشمئزاز ، والرغبة فى الابتعاد عن الموضوعات التى تثير هذا الشعور ، سواء أكانت أشخاصا أو أفعالا أو أشياء . وبالرغم من أن الحب هو أساس الحياة الزوجية ، الا أنه قد يحدث أحيـانا بين الزوجين من سوء التفاهم وكثرة المشاحنات والخلافات ما قد يؤدى الى نشـوء الكراهيـة بينهما . وقد أشـار القرآن الى ما قد يحدث أحيانا بين الأزواج من كراهيـة ، ودعانا الى محاولة التغلب عليها حتى يمكن للحياة الزوجية أن تستمر ، فقال تعالى :

﴿ .. وعاشروهن بالمعـروف ، فـان كرهتموهن فعسى ان تكرهوا شـيئا ويجعـل الله فيـه خـيرا كثـيرا ﴾ .

(النسـاء : ١٩)

وقد يكره الانسان شخصا آخر أو بعض الأشخاص الآخرين لاختلافه معهم فى الرأى ، أو بسبب الغيرة منهم ، أو لما يسببونه له من احباط ، أو لغير ذلك من الأسباب التى تبعث الكراهية فى النفس . وقد كان الكفار والمنافقون يكرهون المؤمنين ويحقدون عليهم ، قال تعالى :

﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تتخذوا بطانة من دونكم لا يالونكم خبالا ودوا ما عنتم قد بدت البغضاء من افواههم وما تخفى صدورهم أكبر ، قد بينا لكم الآيات ، ان كنتم تعقلون . ها انتم اولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله واذا لقوكم قالوا آمنا واذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من الغيظ ؛ قل موتوا بغيظكم ، ان الله عليم بذات الصدور . ان تمسسكم حسنة تسؤهم وان تصبكم سيئة يفرحوا بها ، وان تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئا ، ان الله بما يعملون محيط ﴾ .

(آل عمران : ١١٨ ــ ١٢٠)

والانسان يحب ذاته ، ويحب الخير لنفسه . وهو يكره الموت وكل ما يؤلمه ويؤذيه . ولذلك يكره الانسان القتال لما فيه من احتمال الموت أو الحاق الأذى بالنفس . وقد وصف القرآن الكريم كره الانسان للقتال فى قوله :

﴿ كتب عليكم القتال وهو كره لكم .. ﴾ .

(البقرة : ٢١٦)

وان اقدام الانسان على التضحية بنفسه فى سبيل عقيدته يقتضى أن تكون قوة العقيدة قد بلغت لديه درجة عالية جدا بحيث تصبح أكثر قيمة لديه من ذاته ، وأشد قوة من حبه لذاته . ولهذا السبب كان المؤمنون يسارعون الى الجهاد والاستشهاد فى سبيل الله ، بينما كره المنافقون الذين لم يستقر الايمان فى قلوبهم أن ينفقوا أموالهم أو أن يضحوا بأنفسهم للجهاد فى سبيل الله ، وآثروا التخلف عن

الخروج للجهاد مع رسـول الله عليـه الصلاة والسلام ، كما أخـذوا يثبطون غيرهم ويغرونهم بعـدم الخروج للجهاد فى الحر الشـديد . قال تعالى :

● ﴿ فـرح المخـلفون بمقعـدهم خـلاف رسـول الله وكرهوا أن يجـاهدوا بأمـوالهم وأنفسـهم فى سـبيل الله وقالـوا لا تنفروا فى الحـر ، قـل نـار جهنم أشـد حـرا ، لـو كانوا يفقهون ﴾ .
(التوبة : ٨١)

ويؤثر الايمان أيضا فى نفس المؤمن ، فيدفعـه الى التخلص من الكراهية لاخوانه المؤمنين . وأشـاد القرآن بالمؤمنين الذين جاءوا بعد الأنصار والمهاجرين لدعائهم الله أن يغفر ذنوب المؤمنين الذين سـبقوهم وألا يجعل فى قلوبهم كراهية أو حقدا للذين آمنوا ، فقال تعالى :

﴿ والذين جاءوا من بعـدهم يقولون ربنـا اغفر لنـا ولاخواننـا الذين سبقونا بالايمان ولا تجعل فى قلوبنـا غلا للذين آمنوا ربنـا انك رءوف رحيم ﴾ . (الحشر : ١٠)

* * *

خامسا ــ الغـيرة والحسـد :

« الغيرة » انفعال مكدر بغيض يسـيطر على الانسـان عادة اذا شعر أن الشخص الذى يحبه يوجه انتباهه الى شخص آخر غيره . ومن أنواع الغيرة الشـائعة ما يحدث بين الاخوة اذا ما شـعر أحدهم أن والديه أو أحدهما يحب أحد اخوته أكثر منه . وقد وصـف القرآن الكريم الغيرة بين الاخوة فيما رواه عن غيرة اخـوة يوسف عليه السلام منه بسبب حب أبيهم له ولأخيه الأصـغر وتفضيله لهما عليهم . فقال تعـالى :

﴿ اذ قالوا ليوسف وأخوه أحب الى أبينا منـا ونحن عصبة ان أبانا لفى ضـلال مبـين . اقتلوا يوسف أو اطرحـوه أرضـا يخـل لـكم وجـه ابيـكم وتكونوا من بعـده قومـا صـالحين ﴾ .
(يوسف : ٨ ــ ٩)

وانفعال الغيرة انفعال مركب توجد فيــه عناصر من عدة انفعالات أخرى وخاصة انفعال الكره . ولذلك فغالبـا ما تكون الغيرة مصحوبة بالكره والحقد والرغبة فى ايذاء الشخص الذى يثير الغيرة • وقد وصف القرآن الكريم ذلك أيضا فيما ذكره عن رغبة اخــوة يوسف عليــه السلام فى قتله والتخلص منه ، وفيما قاموا به فعلا من القائه فى غور البئر •

و « الحسد » انفعال يشعر فيــه الانسان أن شخصا آخر يمتلك شــيئا ما يتمنى هو أن يكون لديه هذا الشىء بدلا من أن يكون لهذا الشــخص • وقد وصف القرآن هذا النوع من الحســد حينما خرج قارون فى زينته على قومه فحسده بعض الناس ، وتمنوا أن يكون لهم مثل ما لقارون من جاه وأموال :

﴿ فخرج على قومه فى زينته ، قال الذين يريدون الحيــاة الدنيــا يا ليت لنــا مثــل ما أوتى قــارون انــه لــذو حــظ عظيم ﴾ .

(القصص : ٧٩)

ومثل هذا النوع من الحســد شائع بين كثير من الناس • فبعض الناس يميلون الى أن يحســدوا غيرهم على ما خصهم الله به من أموال أو أبناء أو صحة أو نجاح . وقــد وصف القرآن الكريم حسد اليهود والمشركين للنبى عليــه الصلاة والسلام لمــا خصه الله به من فضــل النبوة ، وحســدهم للمؤمنين على ما خصهم الله به من فضل الايمان والهداية . قال تعالى :

● **﴿ مــا يود الذين كفــروا من أهــل الكتــاب ولا المشــركين أن ينزل عليــكم من خــير من ربــكم ، والله يختص برحمتــه من يشــاء ، والله ذو الفضل العظيم ﴾ .** (البقرة : ١٠٥)

● **﴿ ود كثير من أهــل الكتــاب لو يردونكم من بعــد ايمانكم كفارا حســدا من عنــد أنفســهم من بعــد ما تبين لــهم الحــق ، فاعفوا واصــفحوا حتى يــأتى الله بأمــره ، ان الله على كل شىء قــدير ﴾ .** (البقرة : ١٠٩)

● ﴿ أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله ، فقد آتينا آل ابراهيم الكتاب والحكمة وآتيناهم ملكا عظيما ﴾ .
(النساء : ٥٤)

وقد يحدث الحسد أيضا بين الاخوة ، وان أول حسد حدث فى الأرض هو حسد قابيل لأخيه هابيل حينما تقبل الله قربان هابيل ولم يتقبل قربان قابيل ، مما دفع قابيل الى قتل أخيه ، قال تعالى :

﴿ واتل عليهم نبأ ابنى آدم بالحق اذ قربا قربانا فتقبل من احدهما ولم يتقبل من الآخر قال لاقتلنك قال انما يتقبل الله من المتقين ﴾ .
(المائدة : ٢٧)

والحسد ــ مثل الغيرة ــ يثير الحقد والكراهية ، ويدفع الى تمنى وقوع الأذى للشخص المحسود ، وقد يدفع الى العدوان والحاق الأذى بالشخص المحسود . ولما كان الحسد يؤدى الى كراهية وعدوان وأذى فقد طلب منا الله تعالى أن نستعيذ من شر الحاسدين :

﴿ ومن شر حاسد اذا حسد ﴾ . (الفلق : ٥)

ومن الحديث النبوى الكريم :

ــ عن أنس رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « لا تباغضوا ، ولا تحاسدوا ، ولا تدابروا ، ولا تقاطعوا ، وكونوا عباد الله اخوانا ، ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث » .
(متفق عليه)

ــ وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « اياكم والحسد ، فان الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب » . (رواه أبو داود)

ــ وعن ابن مسعود رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « لا حسد الا فى اثنتين : رجل آتاه الله مالا ، فسلطه على هلكته (انفاقه) فى الحق ، ورجل آتاه الله حكمة ، فهو يقضى بها ويعلمها » . (متفق عليه)

* * *

سادسا ـ الحزن :

الحزن انفعال مضاد للفرح والسرور ، وهو يحدث اذا فقد الانسان شخصا عزيزا ، أو شيئا ذا قيمة كبيرة ، أو حلت به كارثة ما ، أو فشل فى تحقيق هدف هام . ويشعر الأبوان عادة بالحزن اذا ما لحق بأبنائهم أذى أو أصابهم مكروه . وقد أشار القرآن الكريم الى حزن أم موسى عليه السلام حينما ابتعد عنها ابنها بعد أن وضعته فى صندوق وألقت به فى النهر وقذف به الموج بعيدا عنها :

﴿ فرددناه الى أمه كى تقر عينها ولا تحزن .. ﴾ .

(القصص : ١٣)

ووصف القرآن حزن يعقوب من فقد ابنه يوسف عليهما السلام :

﴿ وتولى عنهم وقال يا اسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم ﴾ .

(يوسف : ٨٤)

ووصف القرآن أيضا حالة الحزن التى أصابت المؤمنين الفقراء الذين جاءوا الى الرسول عليه صلوات الله وسلامه يطلبون الخروج معه للجهاد ، ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم قال لهم انه لا يجد ما يحملهم عليه ، فتولوا عنه يبكون من الحزن :

﴿ ولا على الذين اذا ما اتوك لتحملهم قلت لا اجد ما احملكم عليه تولوا واعينهم تفيض من الدمع حزنا الا يجدوا ما ينفقون ﴾ .

(التوبة : ٩٢)

ووصف القرآن أيضا شعور الحزن الذى ألم بأبى بكر رضى الله عنه حينما كان مع الرسول عليه الصلاة والسلام فى الغار ، وكان الكفار يطاردونهما :

﴿ .. اذ يقول لصاحبه لا تحزن ان الله معنا .. ﴾ .

(التوبة : ٤٠)

وكان النبى صلوات الله عليه وسلامه يشعر بالحزن حينما يرى كفار مكة لا يستجيبون لدعوته بالايمان بالله ، وبما أنزل عليه من القرآن:

● ﴿ ولا يحزنك الذين يسارعون فى الكفر ، انهم لن يضروا الله شيئا ، يريد الله ألا يجعل لهم حظا فى الآخرة ، ولهم عذاب عظيم ﴾ .

(آل عمران : ١٧٦)

● ﴿ ومن كفر فلا يحزنك كفره ، الينا مرجعهم فننبئهم بما عملوا ، ان الله عليم بذات الصدور ﴾ .

(لقمان : ٢٣)

● ﴿ قد نعلم أنه ليحزنك الذى يقولون ، فانهم لا يكذبونك ولكن الظالمين بآيات الله يجحدون ﴾ .

(الأنعام : ٣٣)

ويذكر القرآن فى كثير من الآيات الحزن مقرونا مع الخوف ، مما يشير الى أنهما انفعالان مكدران كثيرا ما يشعر بهما الانسان فيعكران صفو حياته . كما تشير هذه الآيات أيضا الى أن فى الايمان بالله وتقواه والعمل الصالح وقاية من الخوف والحزن وعلاج لهما . ومن أمثلة هذه الآيات :

● ﴿ قلنا أهبطوا منها جميعا فاما يأتينكم منى هدى فمن تبع هداى فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .

(البقرة : ٣٨)

● ﴿ يا بنى آدم اما يأتينكم رسل منكم يقصون عليكم آياتى فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .

(الأعراف : ٣٥)

● ﴿ وما نرسل المرسلين الا مبشرين ومنذرين ، فمن آمن وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .

(الأنعام : ٤٨)

● ﴿ **بلى من أســلم وجهــه لله وهــو محســن فلـه أجــره عنـــد ربـــه ولا خـــوف عليـهم ولا هـــم يحزنون** ﴾ .

(البقرة : ١١٢)

* * *

سابعا ـ النـــدم :

الندم حالة انفعالية تنشــأ عن شــعور الانسان بالذنب ، وأسفه على ارتكابه ، ولومه لنفســه على ما فعل .. ولوم الانسان لنفســه وندمه على ما فعل من العوامل الهامة فى تقييم شخصية الانسان ، ودفعه الى تجنب الأفعال المشــينة وارتكاب الذنوب التى تسبب له الندم ولوم النفس . ولذلك فقــد أقسم الله تعالى بالنفس اللوامة تقديرا لأهميتها فى توجيــه سلوك الانســان الى الابتعاد عن المعاصى التى تسبب له اللوم والندم . قال تعالى :

﴿ **لا اقسم بيوم القيــامة . ولا اقســم بالنفس اللوامــة** ﴾ .

(القيامة : ١ ـ ٢)

أما « النفس اللوامة » فاننا نجد فى التفسيرات المــأثورة أقوال متنــوعة عنها .. فعن الحســن البصرى : « ان المؤمن والله ما تراه الا يلوم نفســه .. ما أردت بكلمتى ؟ ما أردت بحديث نفسى ؟ وان الفاجر يمضى قــدما ما يعاتب نفســه » .. فهذه النفس اللوامة المتيقظة التقية الخائفة المتوجسة التى تحاسب نفســها ، وتتلفت حولها ، وتتبين حقيقة هواها ، وتحذر خداع ذاتها ، هى النفس الكريمة على الله حتى ليذكرها مع القيــامة . ثم هى الصــورة المقابلة للنفس الفاجرة .. نفس الانســان الذى يريد أن يفجر ويمضى قدما فى الفجور ، والذى يكذب ويتولى ويذهب الى أهله يتمطى دون حســاب لنفســه ودون تلوم ولا تحرج ولا مبالاة[١] .

---

(١) سيد قطب : **فى ظلال القرآن** (جـ ٦) . (القاهرة : دار الشروق ، ١٩٧٦) ، ص ٣٧٦٨

« واللوامة » صيغة مبالغة من اللوم ، وهو شدة التعنيف والمؤاخذة . فاللوامة كثيرة التعنيف لصاحبها ، وهذا اللوم الواقع من النفس اللوامة لصاحبها يتجه فى طريقين[1] :

١ ـ محاسبة صاحبها على ارتكابه العمل السيء .. كاقترافه معصية من المعاصى ، أو توجهه بالأذى لمن لا يستحقه ، أو عقابه على الشر بأكثر من المثل . وهى بهذا اللوم الدائب توقظ فى صاحبها روح التوبة ، وتحمله على الرجوع عن غير سبيل المؤمنين ، والاتجاه الى الله تعالى لطلب العفو عما اقترف من سيئات .

٢ ـ محاسبة صاحبها على التقصير فى العمل الصالح ، وهذه المحاسبة ذات شقين :

(أ) محاسبة على التقصير فى أصل العمل الصالح .. كترك التصديق على مسكين ، أو اهمال العطف على يتيم ، أو القعود عن نجدة مستغيث . وهى بذلك انما تحول مجرى السلوك الى سلوك آخر أفضل منه .

(ب) محاسبة على التقصير فى الاستكثار من فعل الخير .. مثل لومها على التصدق بمبلغ صغير .

ويصف بعض الباحثين النفس اللوامة بـ « الملهمة » . ويقصد بذلك أنها ألهمت الخير والشر ، وأنها تدور فى الاختيار بينهما حسب مواقف الحياة المختلفة ، وحسب ما يعتورها من نوازع الهدى والضلال ، وطبقا لما يجتذبها من تيارات الرغبة أو الرهبة . وهذا تأويل آيات عديدة فى القرآن الكريم ، متضمنة كلها لهذا المعنى :

﴿ ونفس وما سواها . فالهمها فجورها وتقواها . قد افلح من زكاها . وقد خاب من دساها ﴾ .
(الشمس : ٧ ـ ١٠)

---

(١) ابراهيم محمد سرسيق : **النفس الانسانية فى القرآن الكريم** . جدة : تهامة للنشر ، ١٩٨١) ، ص ٦١ ـ ٦٢

وفى صحيح مسلم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « يقول الله عز وجل : انى خلقت عبادى حنفاء ، فجاءتهم الشياطين فاجتالتهم عن دينهم » . (الحنفاء : المائلين عن الضلال المتجهين الى الحق) .

ان الانسان مخلوق مزدوج الطبيعة ، مزدوج الاستعداد ، مزدوج الاتجاه . ونعنى بكلمة « مزدوج » أنه بطبيعته مزود باستعدادات للخير والشر ، والهدى والضلال .. فهو قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر ، كما أنه قادر على توجيه نفسه الى الخير والى الشر سواء . وأن هذه القدرة كامنة فى كيانه ، يعبر عنها القرآن الكريم بالالهام تارة : « ونفس وما سواها . فألهمها فجورها وتقواها » .

(الشمس : ٧ ، ٨)

ويعبر عنها بالهداية تارة : « وهديناه النجدين » (البلد : ١٠) .. فهى كامنة فى كيانه فى صورة استعداد ، بينما نجد الرسالات والتوجيهات والعوامل الخارجية انما توقظ هذه الاستعدادات وتشحذها ، ولكنها لا تخلقها ، فهى مخلوقة فطرة ، وكائنة طبعا ، وكامنة الهاما . وهناك الى جانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة قوة واعية مدركة موجهة فى ذات الانسان ، هى التى تناط بها التبعة . فمن استخدم هذه القوة فى تزكية نفسه وتطهيرها وتنمية استعداد الخير فيها وتغليبه على استعداد الشر ، فقد أفلح ، ومن خبأ هذه القوة وأضعفها فقد خاب[1] :

« قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها » .

(الشمس : ٩ — ١٠)

وأول ندم شعر به الانسان ما حدث لأبوينا آدم وحواء عليهما السلام وهما فى الجنة وقبل هبوطهما الى الأرض .. فقد عصيا أمر ربهما وأكلا من الشجرة التى نهاهما عن الاقتراب منها ، وظهرت

---

(١) سيد قطب : فى ظلال القرآن (جـ ٦) ، ص ٣٩١٧

ســوءاتهما ، فشعرا بالندم وتوجها الى الله تعالى يطلبان منــه المغفرة والتوبة :

﴿ وقلنــا يــا آدم اسكن أنت وزوجك الجنـــة وكلا منهــا رغـدا حيث شـئتما ولا تقربا هــذه الشجرة فتكونا من الظــالمين . فازلهمــا الشيطان عنهــا فاخرجهما ممــا كانا فيه ، وقلنا اهبطوا بعضكم لبعض عـدو ، ولكم فى الأرض مســـتقر ومتــاع الى حين . فتلقى آدم من ربـه كلمــات فتــاب عليـه ، انه هـو التواب الرحيم ﴾ .

(البقرة : ٣٥ ــ ٣٧)

وثانى ندم شـعر به الانسان فى الدنيا بعد ذلك حدث عنـدما قتل قابيل أخاه هابيل ، ثم ندم بعد ذلك على قتله :

﴿ فطوعت لـه نفســـه قتـل اخيـه فقتله فاصـبح من الخاسرين . فبعث الله غرابـــا يبحث فى الأرض ليريه كيف يوارى ســوأة أخيه ، قال يا ويلتى أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فاوارى سوأة أخى ، فاصبح من النــادمين ﴾ . (المــائدة : ٣٠ ــ ٣١)

ويصف القرآن ما سيحدث يوم القيــامة من ندم بعض الكفــار لعدم ايمانهم أو تصديقهم لدعوة الرسول عليه الصلاة والسلام :

﴿ ويوم يعض الظــالم على يـديه يقول يــا ليتنى اتخــذت مــع الرســول ســبيلا . يــا ويلتى ليتنى لـم أتخـذ فلانـا خليـلا ﴾ .

(الفرقان : ٢٧ ــ ٢٨)

* * *

ثامنا ــ الزهــو والكبــر :

الزهو حالة انفعالية معقدة نلاحظها بين بعض الناس ، وهى الاعجاب بالنفس والغرور والتعاظم والكبرياء . وقـد يصبح الزهو عنـد بعض الناس ســمة سلوكية تتميز بها شخصياتهم . وقد ذم القرآن الكريم الزهو والكبر والتعالى على الناس ، فقال تعالى :

● ﴿ ولا تمش فى الأرض مرحـــا ، انـك لن تخـــرق الأرض ولن تبـلغ الجبـــال طـولا ﴾ . (الاسراء : ٣٧)

﴿ ولا تصـــعر خـــدك للنـــاس ولا تمش فى الأرض مرحـــا ، ان الله لا يحب كل مختال فخور ﴾ . (لقمـان : ١٨)

والاعجاب بالنفس يؤدى الى التعاظم والتعالى على الناس ومعاملتهم فى تحقير واسـتكبار . وقد ذم القرآن فى كثير من الآيات استكبار المشركين والمنافقين وعنادهم في قبول الحق تكبرا وتعاظما ، ومن أمثلة هــذه الآيات :

● ﴿ واذا قيل لهم تعـالوا يســـتغفر لـكم رســـول الله لـووا رءوســـهم ورأيتهـم يصـــدون وهـــم مســـتكبرون ﴾ .

(المنافقون : ٥)

● ﴿ ويـل لكل افاك اثيم . يســمع آيـات الله تتلى عليه ثم يصر مســـتكبرا كان لـم يســـمعها ، فبشـــره بعـــذاب اليم ﴾ .

(الجاثية : ٧ ــ ٨)

ويعطينا القرآن قصة فرعون نموذجا للشخصيات المتطرفة فى الزهو والتعالى والاستكبار . قال تعالى :

● ﴿ فحشـــر فنـــادى . فقـــال انـا ربكم الأعلى ﴾ .

(النازعات : ٢٣ ــ ٢٤)

● ﴿ وقال فرعون يا ايهـا الملا ما علمت لكم من اله غيرى .. ﴾ .

(القصص : ٣٨)

● ﴿ ونـادى فرعون فى قومـه قـال يـا قـوم اليس لى ملك مصر وهـذه الأنهـار تجرى من تحتى ، افـلا تبصرون . أم انـا خـير من هـذا الذى هـو مهـين ولا يكـاد يبـين ﴾ .

(الزخرف : ٥١ ــ ٥٢)

ومن آيات القرآن الكريم فيما يختص بالتكبر والاختيال والفخر :

● ﴿ سأصرف عن آياتى الذين يتكبرون فى الأرض بغير الحق وان يروا كل آية لا يؤمنوا بها وان يروا سبيل الرشد لا يتخذوه سبيلا وان يروا سبيل الغى يتخذوه سبيلا ، ذلك بأنهم كذبوا بآياتنا وكانوا عنها غافلين ﴾ .

(الأعراف : ١٤٦)

● ﴿ واستكبر هو وجنوده فى الأرض بغير الحق وظنوا انهم الينا لا يرجعون ﴾ . (القصص : ٣٩)

● ﴿ وانى كلما دعوتهم لتغفر لهم جعلوا أصابعهم فى آذانهم واستغشوا ثيابهم وأصروا واستكبروا استكبارا ﴾ .

(نوح : ٧)

● ﴿ وقال ربكم ادعونى أستجب لكم ، ان الذين يستكبرون عن عبادتى سيدخلون جهنم داخرين ﴾ .

(غافر : ٦٠)

● ﴿ تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علوا فى الأرض ولا فسادا ، والعاقبة للمتقين ﴾ . (القصص : ٨٣)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ عن حارثة بن وهب رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : « ألا أخبركم بأهل النار ؟ : كل عتل جواظ متكبر » . **(متفق عليه)**

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « قال الله عز وجل : العز ازارى ، والكبرياء ردائى ، فمن ينازعنى عذبته » . **(رواه مسلم)**

ـ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من كان فى قلبه مثقال حبة من خردل من كبر ، كبه الله لوجهه فى النار » . **(رواه أحمد)**

* * *

الفصل الثالث

مفهوم النفس السوية

- النفس السوية والشخصية السوية .
- مفهوم الشخصية السوية .
- الشخصية السوية فى القرآن .
- ملامح الشخصية السوية .
- المميزات السلوكية للشخصية السوية .
- الشخصية المستقلة .
- التوازن فى الشخصية .

النفس السوية .. والشخصية السوية

● مفهـوم النفس السـوية :

لم يكن الانسان فى يوم من الأيام أشد حاجة الى فهم شـخصيته مما هو عليه الآن ، ذلك لأن ثمة صرخة مدوية ترتفع الآن فى كل مكان معلنة أن الانسان قد نمت معرفته بالعالم الطبيعى وتقدمت سـيطرته عليه ، فأصبح يرتاد الفضاء ووصل الى القمر ، حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من الهلاك • فلقد وصل الانسان اليوم الى مرحلة من القدرة والمهارة يكاد معها أن يدمر نفسـه بنفسه • ولم يعد أمامنا اليوم الا أن ننمى معرفتنا بالطبيعة البشرية ، حتى يحدث التوازن اللازم فى المعرفة الانسانية ، وحتى نكون أكثر قدرة على التحكم فى العوامل التى تسير بنا الى طريق الدمار[1] •

ويؤيد هذا القول ما جاء فى أحد مراجع « العلاقات الانسانية »[2] حيث ذكر المؤلف أن المجتمع الغربى قد فشل فى أن ينمى الأسـاليب والوسائل والمهـارات اللازمة فى المجـالات الاجتماعيـة والشـخصية والعلاقات الانسانية ، حتى يتمكن من أن يساير التقدم الذى أحرزه فى المهارات والوسائل والأساليب غير الانسانية السائدة فى المجتمع • وكان يشـير بقوله هـذا الى التقدم الذى حققته أمريكا فى مجـال العـلوم الطبيعية وغزو الفضاء واستخدام الأسـلحة النووية التى قـد تعجـل بفناء البشرية ، دون أن يواكب ذلك التقدم الملائم فى مجال العـلوم الانسـانية •

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل : **الشخصية والعـلاج النفسى** ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩ ، ص ٣ — ٤

(٢) Berrien, F.; **Comments and Cases on Human Relations**, New York : Harper, 1951, pp. 4 — 6.

ويبدأ الانسان بالتفكير فى ذاته عندما يدرك أن قدرته على التوافق قد اضمحلت ، وأن علاقته بالبيئة المحيطة به لم تعد علاقة ود وأمن ، وعندما يشعر بحدة القصور وانعدام التكافؤ بينه وبين العالم المادى والاجتماعى الذى يعيش فيه ، وعندما يشعر بالعزلة والفرقة بينه وبين الآخرين .. عندئذ يرتد الانسان الى نفسه ، وتتجسم فى أوهامه نقائصه . ويشعر بحاجة ملحة الى أن يختبر ذاته ويحاسبها ويحاول جاهدا أن يتفهمها . ولكن ليس معنى أن يرتد الانسان الى نفسه وأن يتفهم شخصيته أنه قد أصبح بالضرورة قادرا على فهمها .. فلقد قامت على مر التاريخ محاولات عديدة لفهم الشخصية الانسانية ، ولكن لا تزال الانسانية تعتبر فى بداية الطريق الى تحقيق هذا الهدف الضخم ، لأن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تعطل فهم الانسان لذاته . فالانسان الذى ظل طوال هذه الأجيال ينظر الى نفسه على أنه محور هذا الكون ، وأن كل شيء مخلوق من أجله ، لا يستطيع أن ينظر الى الأمور التى تتصل به وبشخصيته بعين مجردة أو أن يقف منها موقفا علميا موضوعيا خاليا من كل تحيز ومن كل رغبة شخصية . ولهذا تعطلت الدراسة العلمية للشخصية الانسانية فترة طويلة[١] .

وأخيرا قامت محاولات لدراسة الشخصية دراسة علمية خرجنا منها بنظريات متعددة .. منها ما يهتم بدراسة أنماط الشخصية أو سماتها ، ومنها ما يعنى بالجوانب البيولوجية للشخصية ، وهناك نظرية التحليل النفسى ، ونظرية التعلم ، ونظرية الذات ، ونظرية العوامل الثقافية وغيرها ، مما سنناقشه فى الفصل التالى ، ولا تزال المحاولات مستمرة .

* * *

● **مفهوم الشخصية السوية :**

يتميز المجتمع الحديث بأنه دائم التغير ، ومن هنا كان على الفرد

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى** ، القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٦

ـ الذى يتفاعل مع الظروف المتغيرة فى البيئة ـ أن يتعلم كيف يستجيب لهذه الظروف ويواجهها بطريقة تحقق له التكيف الشخصى والاجتماعى السليم • ومن ناحية أخرى فان السلوك الانسانى يرتبط ارتباطا وثيقا مع الظروف الداخلية والخارجيـة التى يتعرض لها الفرد • وعلى ذلك فاننا لا نسـتطيع أن نفهم السـلوك البشرى ببساطة بمجرد دراسـة الظروف الخارجية التى يتعرض لها الفرد ، اذ يرتبط سـلوكه أيضـا بالخواص والمميزات والاستعدادات الداخلية للفرد • ويمكن القول بأن الاسـتعدادات الطبيعية التى يحملها كل فرد لها أثر كبير فى تحـديد نمط سـلوكه •

وبناء على ما تقدم يمكن القـول انه دون الفهم الواعى لطبيعـة شخصية الفرد فاننا لا نستطيع أن نفهم سلوكه فهما كاملا • ويستلزم هذا الفهم كذلك دراسـة الظروف المختلفة التى تسـهم فى احـداث الاستجابات السـلوكية فى المواقف المختلفة • فأنماط سـلوك الفرد تتحـدد من خلال التفاعل فيما بين مكونات الشـخصية وبين الظروف الاجتماعية والطبيعية التى تتفاعل فى اطارها •

وفى ضـوء ما تقـدم يمكن أن نعرف الشـخصية على النحـو الآتى :

أولا : « الشخصية هى ذلك التنظيم الديناميكى فى الفرد لتلك الاستعدادات النفسـية التى تحـدد طريقته الخاصـة فى التكيف مع البيئة »[1] •

والمقصود بالتنظيم الديناميكى أن تكوين الشخصية لا يكون ثابتا بل يتغير بمرور الزمن تحت المؤثرات المختلفـة والظروف المحيطـة • ويقصد بالاستعدادات النفسـية والجسمية تلك العادات والاتجـاهات

(١) Allport , G. ; **Personality : A Psychological Interpretation.** New York : Holt, 1937, p. 48.

والعواطف التى اكتسبها الفرد نتيجة لمروره بخبرات معينة • نخلص من ذلك أن الشخصية هى نتاج كل من العقل والجسم فى وحدة كلية متكاملة •

ويتميز هذا التعريف بما يأتى :

١ ــ أوضح أن الشخصية تنظيم أو تكوين ديناميكى عام • ويقصد بذلك أنه قابل للتغير ، وذلك نتيجة للتفاعل الدائم بين مختلف العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية •

٢ ــ يشير الى التكوينات الجزئية الجسمية النفسية • ويقصد بهذا أن الشخصية تكوين عام يندرج تحته تكوينات جزئية ، فى جميع ما يتميز به الفرد من عادات واتجاهات وانفعالات واستعدادات ومشاعر وقيم • ويشير التعريف كذلك الى أن التكوينات المختلفة هى مزيج من النواحى الجسمية والنفسية •

٣ ــ يشير التعريف الى أن الشخصية هى استعداد يحدد استجابة الفرد لمختلف المثيرات التى تحيط به ، والى أن أساليب التكيف خاصة بالفرد أى أنها تميزه عن غيره من الأفراد •

٤ ــ وأخيرا يشير التعريف الى أن تكيف الفرد مع بيئته ليس تكيفا سلبيا للعوامل البيئية المحيطة بالفرد ، ولكنه تكيف ايجابى فعال للبيئة الحقيقية ، كما أنه تكيف للبيئة كما يتخيلها الفرد أو يتصورها أو يتمناها •

ثانيا : يرى « كاتل » أن « الشخصية هى تلك التى تمكننا من التنبؤ بما سوف يفعله الشخص فى موقف معين ، وعلى ذلك فان هدف البحوث النفسية فى الشخصية هو تحديد قوانين تتعلق بما سوف يفعله الأفراد المختلفون فى جميع أنواع المواقف الاجتماعية والبيئية العامة ••

ان الشخصية تتعلق بكل سلوك الفرد سواء أكان سلوكا صريحا أو متخفيا »[1] .

من الواضح أن هذا التأكيد على أن دراسة الشخصية تتضمن « كل » السلوك لا يتعارض مع ضرورة التجريد والتجزئة اللذين يحدثان فى الدراسة التجريبية العادية . انه مجرد تذكرة بأنه لا يمكن فهم معنى أجزاء السلوك الصغير فهما كاملا الا اذا نظرنا اليها داخل الاطار الأكبر للكائن الكلى الفعال .

ثالثا : « الشخصية هى ذلك التنظيم المتكامل من الصفات والمميزات والتركيبات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التى تبدو فى العلاقات الاجتماعية للفرد ، والتى تميزه عن غيره من الأفراد تمييزا واضحا »[2] .

ويعنى هذا التعريف أن مفهوم الشخصية يشمل دوافع الفرد وانفعالاته وعواطفه وميوله واهتماماته وسماته واتجاهاته وآراءه ومعتقداته ، كما يشمل عاداته وقدراته العقلية العامة والخاصة وما يتخذه من أهداف ومثل وقيم اجتماعية ، وتنظيم كل هذه الجوانب فى كل متكامل يتسم بالاتساق والانتظام .

رابعا : « الشخصية هى ذلك التنظيم التكاملى الديناميكى الذى يتميز به الفرد ، وتتكون من التفاعل المستمر المتبادل بين المكونات الجسمية والنفسية بشقيها ــ العقلية والانفعالية ــ ومؤثرات البيئة المادية والاجتماعية »[3] .

---

(1) Cattell, R.; **Personality : Systematic, Theoretical, and Factual Study.** New York : Mc. Graw - Hill, 1950, p. 302

(٢) مصطفى فهمى : **علم النفس الاكلينيكى** . القاهرة : مكتبة مصر ، ١٩٦٧ ص ٥٦

(٣) عطية محمود هنا وآخرون : **الشخصية والصحة النفسية** ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٨ ، ص ٩

نخلص من هذا التعريف أن الشخصية تنقسم الى :

١ ــ مكونات جسمية .
٢ ــ مكونات معرفية « عقلية » .
٣ ــ مكونات مزاجية « انفعالية » .
٤ ــ مكونات بيئية « العواطف والاتجاهات والقيم » .

خامسا : يمكن أن نعرف الشخصية تعريفا اجرائيا فنقول :

« انها ذلك المفهوم أو ذلك الاصطلاح الذى يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم ، التى تميزه عن غيره من الناس وبخاصة فى المواقف الاجتماعية »[1] .

ويتميز هذا التعريف بتأكيده للنقاط الآتية :

١ ــ أنه يعتبر أن الشخصية مفهوم وليست شيئا ملموسا .

٢ ــ أنه يعتبر أن لفظ الشخصية يشير الى أساليب سلوكية وادراكية يرتبط بعضها بالبعض الآخر فى تنظيم معين يجعل منها كلا موحدا ، وأن هذا الكل شديد التعقيد .

٣ ــ أنه يعتبر أن ما يهمنا من الأساليب السلوكية عندما نتحدث عن الشخصية هو ما يتصل منها بالمواقف الاجتماعية على وجه الخصوص .

وهناك تعريفات أخرى تهتم بالوظيفة التنظيمية للشخصية . ومثل هذا التعاريف ترى أن الشخصية هى التنظيم أو النمط الذى يخلع على هذه الضروب الجزئية والمتباينة من سلوك الفرد ، أو أن التنظيم نتاج للشخصية التى هى قوة ايجابية فعالة فى الفرد . ان الشخصية هى ما يعطى تآلفا ونظاما لجميع الأشكال المختلفة من السلوك الذى يمارسه

(١) محمد عماد الدين اسماعيل : **الشخصية والعلاج النفسى** ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩ ، ص ١٣

الفرد ، فالشخصية تتكون من الجهود التى يبذلها الفرد فى التوافق ، وهى جهود متباينة وان كانت مميزة • وثمة تعريفات أخرى ترى الشخصية مرادفا للجوانب الفريدة أو الفردية من السلوك • وبهذا المعنى تصبح اصطلاحا يشير الى تلك الأشياء التى يتصف بها الفرد والتى تميزه وتفرق بينه وبين بقية الأشخاص • وأخيرا يعتبر الباحثون فى الشخصية أنها تمثل جوهر الانسان •• وترى هذه التعريفات أن الشخصية تشير الى ذلك الجانب من الفرد الذى يمثله أكثر من الجوانب الأخرى ، ليس لأنه الجانب الذى يفرق بينه وبين الأشخاص الآخرين فحسب ، ولكن لأنه هو ما يكون عليه الشخص فى حقيقته • ويتمثل هذا النوع من التعريف فيما يراه « ألبورت » من أن « الشخصية هى ما يكون عليه الانسان فى حقيقته »[1] • ومقتضى هذا أن الشخصية تتكون فى نهاية الأمر من أكثر الأشياء تمثيلا وأعمقها تمييزا للشخص[2] •

بعد هذا العرض لوجهات نظر مختلفة فى تعريف الشخصية ومناقشتها ، نرى الاكتفاء بهذا القدر ، حيث سنناقش وجهات النظر المختلفة للشخصية باسهاب فى الفصل التالى

* * *

● **الشخصية السوية :**

يتضح من المناقشة السابقة أن الشخصية مصطلح مجرد يرمز الى أنماط السلوك المميزة التى يتصرف بها الشخص بالنسبة لمواقف الحياة المختلفة • ويمكن القول إن « الشخصية السوية » ترمز الى طرق التصرف التى يتصرف بها الأفراد ليصبحوا سعداء وأصحاء[3] •

(۱) Allport, G.. **Personality : A Psychological Interpretation.** New York : Holt, 1937, p. 48.

(۲) فرج أحمد فرج ، قدرى حفنى ، لطفى فطيم (ترجمة) : **نظريات الشخصية** • القاهرة : الهيئة العامة للتأليف والنشر ، ۱۹۷۱ ، ص ۲۲

(۳) حسن الفقى ، وسيد خير الله (ترجمة) : **الشخصية بين الصحة والمرض** • القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ۱۹۷۳ ، ص ۲ — ۳

واذا ما تســاءلنا عن شكل الشخصية السوية ، أو كيف يتصرف الشخص الســوى فى مواقف الحياة المختلفة ، نجد أنه من المتعــذر وصف الشخصية الصحية أو الســوية بكليتها لأننا لا نستطيع أن نصف أية شخصية ككل • وأفضل ما يمكن عمله هو أن نصف عينة من سلوك الشخص وسماته ، فاننا لا نعرف أى شخص بطريقة شاملة كلية ، لأننا لا نلاحظ كل شيء يفعله الشخص • واذا ما حاولنــا وصف شــخصية سوية فرضية ، ينبغى أن تقنع بأوصاف عامة لخواص الشــخصية ذات القيمة •

وسنقدم فيما يلى أوصافا مختصرة للشخصية السوية •

أولا : قدم « مازلو »[1] نظرية فى الدوافع الانســانية تفترض أن الحاجات تنتظم فى تدرج من الأهمية أو القوة • فعنــدما تشــبع الحاجات ذات القــوة الكبرى أو الأولوية فان الحاجات التــالية فى التدرج الهرمى تبرز وتلح فى طلب الاشــباع هى الأخرى ، وعنــدما تشبع نكون قد صعدنا خطوة أخرى على سلم الدوافع • ونظام التدرج الهرمى للحاجات من أكثرها قوة الى أقلها قوة هو كما يلى : الحاجات البيولوجية كالجوع والعطش ، وحاجات الأمن ، ثم الحاجة الى الانتماء والحب ، وحاجــات الاعتراف والتقدير ، وحاجات تقدير الذات ، ثم الحاجات المعرفية ، وأخيرا الحاجات الجمالية كالرغبة فى الجمــال ، ويلاحظ أن هذا التدريج الهرمى لا مكان فيه للحاجات المعادية للمجتمع والمحدثة للأذى • ان الانســان يمكن أن يصبح معاديا للمجتمع فقط عندما ينكر عليه هذا المجتمع اشباع حاجاته •

ويرى « مازلو » أنه كى ينمو علم النفس ويصبح أكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراســة الذين حققوا امكاناتهم الى أقصى مداها ، بدلا من الاقتصار على دراســة حالات غير سوية •

(١) Maslow, A.; **Motivation and Personality** New York : Harper, 1954. p. 12.

وهذا هو ما فعله مازلو .. فقد قام ببحث متعمق وشامل لجماعه من الأشخاص الذين حققوا ذواتهم . وهؤلاء أشخاص يندر وجودهم ، كما وجد مازلو عندما شرع فى الوصول الى مجموعته . وعثر على مفحوصين مناسبين ، بعضهم كانوا شخصيات تاريخية مثل لنكولن وجيفرسون وبيتهوفن ، فى حين كان البعض الآخر لا يزال على قيد الحياة عند القيام بدراسته مثل روزفلت وآينشتين والبعض من أصدقائه ومعارفه . وقد درسنهم مازلو دراسة اكلينيكية للكشف عن الخصائص المميزة لهم عن بقية الناس العاديين ، فظهر له أن السمات المميزة لهم هى :

١ — أن لهم اتجاها واقعيا .
٢ — أنهم يتقبلون أنفسهم والآخرين والعالم الطبيعى كما هم .
٣ — أنهم على قدر كبير من التلقائية .
٤ — أنهم يتمركزون حول المشكلات بدلا من أن يتمركزوا حول أنفسهم .
٥ — أنهم على قدر من الانفصال والحاجة الى الخصوصية .
٦ — أنهم يتسمون بالاستقلال الذاتى .
٧ — أن تقديرهم للأفراد والأشياء متجدد ، دون نمطية جامدة .
٨ — لمعظمهم خبرات روحية أو غيبية عميقة ، دون أن تكون بالضرورة ذات طابع دينى
٩ — أنهم يتوحدون بالبشرية جمعاء .
١٠ — أن علاقاتهم الحميمة بأشخاص قليلين يكنون لهم حبا خاصا يغلب أن تكون عميقة وذات طابع انفعالى عميق دون أن تكون سطحية .
١١ — أن اتجاهاتهم وقيمهم ذات طابع ديمقراطى .
١٢ — أنهم لا يخلطون بين الغاية والوسيلة .
١٣ — أن روح المرح لديهم ذات طابع فلسفى وليست ذات طابع عدائى .

١٤ ـ أنهم يولعون أشد الولع بالخلق والابتكار .
١٥ ـ أنهم يقاومون الامتثال للثقافة والخضوع لها

ويبدو أن اسهام مازلو الفريد لوجهة نظر الكائن العضوى هو انشغاله بالأصحاء أو الأسوياء من الناس بدلا من المرضى أو غير الأسوياء.

ثانيا : أن الفرد يعبر عن شخصية صحية سوية عندما يكون قادرا على اشباع حاجاته عن طريق السلوك الذى يتفق مع كل من معايير المجتمع ومطالب ضميره . وهذا يعنى أنه لا يوجد تعريف معين للشخصية السوية ينطبق على كل المجتمعات وفى كل الأوقات ، ولكنه يوضح ما يجب أن يقوم به الشخص حتى يمكن الحكم عليه بأنه شخصية سوية ، وهو يعنى :

١ ـ أنه يشعر بالاشباع ، والاشباع يؤدى الى حالة انفعالية تعرف بالسعادة أو الاكتفاء ، وتتفق معظم المراجع العلمية السلوكية على أنه بدون الاشباع لن تكون هناك شخصية صحية أو سوية . والشخص الذى يبدى عدم رضاء مستمرا لا يمكن أن يعتبر شخصية سوية .

٢ ـ أن الفرد لا بد أن يجد اشباعا بطريقة معينة . فهو لا يستطيع أن يتصرف عشوائيا ليؤمن اشباعاته . فلا بد أن يتصرف بطرق ووسائل تدخل فى اطار القانون والتقاليد والأخلاق السائدة فى مجتمعه . كما أن الشخصية السوية تعنى أن الضمير ـ الأخلاقيات والقيم التى اكتسبها الشخص من خلال عملية التطبيع الاجتماعى ـ يجب أن ينظر اليه بعين الاعتبار أثناء البحث عن الاشباع[1] .

ثالثا : يرى بعض علماء النفس ـ نخص منهم بالذكر « مازلو » و « فروم » ـ أن بعض الحاجات عالمية أو مستقلة عن الثقافة ، وأنه

---

(١) حسن الفقى ، وسيد خير الله (ترجمة) : **الشخصية بين الصحة والمرض** ، ص ٢٢ ـ ٢٣

يجب على بنى الانســـان أن تكون لديهم اشــباعات معينــة ما داموا انسانيين ، وألا يعملوا على مســتوى الفعــل المنعكس أو الغريزة ، والا فانهم يتجردون من الانسانية أو يصبحون غير أسوياء .

ويؤكد « فروم » أن الانســـان يحتاج الى الاحســـاس بالانتماء لأخيه الانسان ، وبالاحســـاس بالقدرة على الابداع والابتكار ، وأن يكون ســيد الطبيعة وليس ضحية مستسلمة منصــاعة ، وبالاحســـاس بالانتماء للجماعة والشعور بالأخوة لكل بنى الانســـان ، وبالاحساس بالذاتية ــ أى الشعور بالاستقلال الذاتى ــ وأخيرا يحتاج الانسان الى فلسفة فى الحياة أو عقيدة دينية تعنى معنى واتجاها لحياته[1] .

ويدل رأى « فروم » على أنه اذا لم يحقق الانســـان نوعا من الاشــباع للحاجات التى ذكرها ــ بصرف النظر عن الثقافة أو المجتمع الذى يعيش فيه ــ فانه سيكون أقل انسانية ، ويصبح غير سوى .

ولقد كان « مازلو » واضحا بدرجة كبيرة ، حيث أكد أن الانسان يجب أن يشعر بتتابع الاشــباع لحاجاته الأساسية قبــل أن يســتطيع تطوير شخصيته . وما لم يجد الشـــخص اشباعا للأمن والحب والتقدير ــ بصرف النظر عن الزمان والمكان ــ فانه سيفشل فى تحقيق التطور الكامل[2] .

***

● الشخصية الســـوية فى القرآن :

لقد جاء فى القرآن الكريم وصف للشخصية الانســـانية وسماتها العامة التى يتميز بها الانســـان عن غيره من المخلوقات . وجاء فيــه

---

(1) Fromm, E.; **The Sane Society.** New York : Rinehart, 1955, p.p. 30 - 66.

(2) Maslow, A. ; **Motivation and Personality.** New York: Harper, 1954, 12.

أيضا وصف لبعض الأنماط أو النماذج العامة للشخصية الانسانية التى تتميز ببعض الخصائص الرئيسية ، وهى أنماط عامة وشائعة نكاد نراها اليوم فى مجتمعنا ، وفى جميع المجتمعات الانسانية عامة . ونجد فى القرآن أيضا وصفا للشخصية السوية ، والشخصية غير السوية ، ووصفا للعوامل المكونة لكل من السواء وعدم السواء فى الشخصية .

ويشير القرآن أيضا الى الصراع بين الجانبين المادى والروحى فى الانسان .. ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أن يكون أسلوب الانسان فى حل هذا الصراع هو الاختبار الحقيقى الذى وضعه الخالق سبحانه للانسان فى هذه الحياة . فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المادى والروحى فى شخصيته ، وأن يحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من التناسق والتوازن ، فقد نجح فى هذا الاختبار ، واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة فى الدنيا والآخرة[1] . قال تعالى :

● **﴿ يا ايها الذين آمنوا لا تلهكم اموالكم ولا أولادكم عن ذكر الله ، ومن يفعل ذلك فأولئك هم الخاسرون ﴾ .**

(المنافقون : ٩)

● **﴿ قد افلح من تزكى . وذكر اسم ربه فصلى . بل تؤثرون الحياة الدنيا . والآخرة خير وابقى ﴾ .**

(الأعلى : ١٤ ــ ١٧)

ولقد شاءت رحمة الله تعالى وحكمته أن يمد الانسان بكافة الإمكانات اللازمة لحل الصراع بين الجانب المادى والجانب الروحى ، بأن وهبه العقل ليميز به بين الخير والشر ، وبين الحق والباطل ، كما أمده سبحانه بحرية الارادة والاختيار حتى يستطيع أن يبت فى أمر هذا الصراع . قال تعالى :

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** . القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٨٢ ، ص ١٩٩ ــ ٢٠٦

● ﴿ وهـدينـاه النجـدين ﴾ . (البلد : ١٠)

● ﴿ انـا هدينـاه السـبيل امـا شـاكرا وامـا كفورا ﴾ .

(الانسـان : ٣)

● ﴿ ونفس ومـا سـواها . فالهمهـا فجورهـا وتقواهـا . قـد افـلح من زكاهـا . وقـد خـاب من دسـاها ﴾ .

(الشمس : ٧ — ١٠)

● ﴿قد جاءكم بصائر من ربكم ، فمن أبصر فلنفسه ، ومن عمى فعليها﴾

(الأنعـام : ١٠٤)

● ﴿ وقل الحق من ربكم ، فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر ﴾ .

(الكهف : ٢٩)

● ﴿من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها ، وما ربك بظلام للعبيد﴾

(فصلت : ٤٦)

● ﴿ كل نفس بما كسبت رهينـة ﴾ . (المدثر : ٣٨)

واذا أخلص الانسـان فى تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمـال الصالحة ، وتحكم فى أهوائه وشهواته ، بما يحقق التوازن بين مطالبـه البدنية والروحية ، فانه يصل الى أعلى مرتبة من النضوج والكمـال الانسانى ، وهى المرتبة التى تكون فيها نفس الانسـان فى حالة اطمئنان وسكينة ، وينطبق عليها وصف « النفس المطمئنة » .

● ﴿ يـا أيتهـا النفس المطمئنـة . ارجعى الى ربـك راضـية مرضـية . فادخـلى فى عبـادى . وادخـلى جنتى ﴾ .

(الفجر : ٢٧ — ٣٠)

* * *

● **انمـاط الشخصية فى القرآن :**

حاول المفكرون فى عصور التاريخ المختلفة ، كمـا حاول علمـاء النفس فى العصر الحديث ، دراسة أوجه التشـابه وأوجه الخلاف بين

شخصيات الناس ، وقاموا بعدة محاولات لتصنيف الناس الى عدة أنماط من الشخصية ، يتميز كل نمط منها بمجموعة معينة من الصفات المميزة • ان تصنيف الناس الى أنماط ، انما هى محاولة تساعد على وصف الناس وتفسير سلوكهم •

واننا نجد فى القرآن الكريم تصنيفا للناس على أساس العقيدة الى ثلاثة أنماط هى : المؤمنون ، والكافرون ، والمنافقون • ولكل نمط من هذه الأنماط الثلاثة سماته الرئيسية العامة التى تميزه عن النمطين الآخرين • وتصنيف القرآن للناس على أساس العقيدة يتمشى مع أهداف القرآن من حيث هو كتاب عقيدة وهداية ، كما أن هذا التصنيف يشير الى أهمية العقيدة فى تكوين شخصية الانسان ، وفى تحديد سماته المميزة له ، وفى توجيه سلوكه على نحو معين خاص يتميز به • كما يشير هذا التصنيف أيضا الى أن العامل الأساسى فى تقييم الشخصية فى نظر القرآن هو « العقيدة »[1] •

والانسان كائن « معتقد » بالطبع ، ومعنى ذلك أنه خلق على أن يكون ذا عقيدة فى صحة شيء وفى بطلان آخر • فمنذ وجد الانسان على ظهر البسيطة تسامى بنفسه ليستشرف على قوة أكمل من قوته ، يدين لها بالخوف والحب والطاعة ، وهو ما يعبر عنه بـ « العاطفة » • ولعلها أسبق العواطف التى غرست فى النفس الانسانية •

وعندما عرض القرآن النماذج المختلفة للانسان من ناحية العقيدة فى مطلع سورة البقرة ، ذكر المؤمنين فى أربع آيات ، ومواجهيهم الكفار فى آيتين ، ثم فضح الفئة التى فقدت انسانيتها ـ لأنه لا قضية لها ـ فى ثلاث عشرة آية ، كشفت تناقض هذا النموذج من الناس مع نفسه ومجتمعه ، بحيث استحق اسم « المنافقين » • وقد أفرد

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٢ ، ص ٢١٢ ، ٢١٣

القرآن الكريم كل نموذج فى العقيدة بسورة سماها باسمها ، فهناك سورة « المؤمنون » ، وسورة « المنافقون » ، وسورة « الكافرون » .

لقد وصف القرآن الكريم كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة بسمات خاصة يعرف بها ، ويتميز بها عن النمطين الآخرين من الناس . وسنحاول فيما يلى أن نذكر أهم السمات التى يتميز بها كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة من الناس كما ورد فى القرآن الكريم ، وسماتها الفرعية :

أولا ــ المؤمنون :

اذا جمعنا سمات المؤمنين التى وردت فى القرآن الكريم وحاولنا تصنيفها لأمكن أن نصنفها الى تسعة مجالات رئيسية من مجالات السلوك هى[1] :

١ ــ **سمات تتعلق بالعقيدة** : الايمان بالله ، وبرسله ، وكتبه ، وملائكته ، واليوم الآخر ، والبعث ، والحساب ، والجنة والنار ، والغيب ، والقدر .

٢ ــ **سمات تتعلق بالعبادات** : عبادة الله ، وأداء الفرائض من صلاة وصيام وزكاة وحج وجهاد فى سبيل الله بالمال والنفس ، وتقوى الله وذكره دائما ، واستغفاره ، والتوكل عليه ، وقراءة القرآن .

٣ ــ **سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية** : معاملة الناس بالحسنى ، الكرم والجود والاحسان ، التعاون ، الاتحاد والتماسك ، الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، العفو ، الايثار ، الاعراض عن اللغو ، حب الخير ، اغاثة الملهوف .

٤ ــ **سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية** : اطاعة الوالدين والبر بهما ، الاحسان بالوالدين وبذى القربى ، حسن المعاشرة بين الأزواج ، رعاية الأسرة والانفاق عليها ، التنشئة السليمة للأبناء .

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، ص ٢١٤ ، ٢١٥

٥ ــ **سمات خلقية** : الصبر ، الحلم ، الصدق ، العدل ، الأمانة ، الوفاء بالعهد ، العفة ، التواضع ، القوة فى الحق ، عزة النفس ، قـوة الارادة ، التحكم فى أهواء النفس .

٦ ــ **سمات انفعالية وعاطفية** : حب الله ، الخـوف من عـذاب الله ، الأمل فى رحمة الله ، حب الناس ، كظم الغيظ والحكم فى انفعال الغضب ، عـدم الاعتداء على الغير ، عدم حسد الآخرين ، الرحمة ، لوم النفس والشعور بالندم عند ارتكاب ذنب ما ، عدم الغرور .

٧ ــ **سمات عقلية ومعرفية** : التفكير فى الكون وخلق الله ، طلب المعرفة والعلم ، عـدم اتبـاع الظن وتحرى الحقيقـة ، حرية الفكر والعقيـدة .

٨ ــ **سمات تتعلق بالحياة العملية** : الاخلاص فى العمل واتقانه ، السعى بنشاط وجد فى سبيل كسب الرزق .

٩ **سمات بدنية** : القوة ، الصحة ، النظافة ، الطهارة .

ومن الآيات الكريمة فى هـذا المجال :

● **﴿ ذلك الكتـاب لا ريب فيـه ، هـدى للمتقـين . الذين يؤمنـون بالغيب ويقيمـون الصلاة وممـا رزقنـاهم ينفقـون . والذين يؤمنـون بمـا أنـزل اليـك ومـا انزل من قبـلك وبالآخـرة هـم يوقنون . اولئك على هـدى من ربهم ، واولئك هم المفلحون ﴾ .**
(البقرة : ٢ ــ ٥)

● **﴿ قـد افلح المؤمنون . الذين هم فى صـلاتهم خاشـعون . والذين هم عن اللغـو معرضون . والذين هـم للزكاة فاعلون . والذين هم لفروجهم حافظون . الا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فانهم غير ملومين . فمن ابتغى وراء ذلك فاولئك هـم العـادون . والذين هم لأماناتهم وعهـدهم راعون . والذين هم على صلواتهم يحافظون ﴾ .**
(المؤمنون : ١ ــ ٩)

● ﴿ انما المؤمنون الذين آمنوا بالله ورسوله ثم لم يرتابوا وجاهدوا بأموالهم وأنفسهم فى سبيل الله ، أولئك هم الصادقون ﴾ .

(الحجرات : ١٥)

● ﴿ انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهم آياته زادتهم ايمانا وعلى ربهم يتوكلون ﴾ .

(الأنفال : ٢)

● ﴿ آمن الرسول بما انزل اليه من ربه والمؤمنون ، كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله لا نفرق بين احد من رسله ، وقالوا سمعنا واطعنا ، غفرانك ربنا واليك المصير ﴾ .

(البقرة : ٢٨٥)

● ﴿ انما المؤمنون اخوة فاصلحوا بين اخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون ﴾ . (الحجرات : ١٠)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « المؤمن من آمنه المؤمنون على أنفسهم وأموالهم » .

(رواه أحمد)

ـ عن أبى موسى رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا » وشبك بين أصابعه . (متفق عليه)

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « لا يلدغ المؤمن من جحر واحد مرتين » . (متفق عليه)

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « أكمل المؤمنين ايمانا أحسنهم خلقا ، وخياركم خياركم لنسائهم » . (رواه الترمذى)

ـ عن أنس بن مالك رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه » .

(متفق عليه)

ـ وعن أنس بن مالك رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « انصر أخاك ظالما أو مظلوما » فقال رجل : أنصره اذا كان مظلوما أرأيت (أى أخبرنى) ان كان ظالما فكيف أنصره ؟ قال : تحجزه ـ أو تمنعه ـ من الظلم فان ذلك نصره » . (رواه البخارى)

ـ عن النعمان بن بشير رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم ، مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى » . (متفق عليه)

ـ « من أخلاق المؤمن : حسن الحديث اذا حدث ، وحسن الاستماع اذا حدث[1] ، وحسن البشر اذا لقى ، ووفاء بالوعد اذا وعد » . (رواه الديلمى)

ـ « المؤمن مرآة المؤمن اذا رأى فيه عيبا أصلحه »

(رواه البخارى)

ـ « لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعا لما جئت به » .

(رواه الطبرانى)

ـ «لا يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه» (أى غوائله وشروره)

(رواه مسلم)

ـ « المؤمن كيس فطن حذر وقاف (أى متأنى) ثبت (أى شجاع) لا يعجل ، عالم ورع »[2] . (رواه الديلمى)

* * *

---

(١) حدث : الأولى بفتح الحاء وتشديد الدال مع فتحها ، والثانية بضم الحاء وتشديد الدال مع كسرها .

(٢) الأحاديث مأخوذة عن : عز الدين بليق ، **منهاج الصالحين من احاديث وسنة خاتم الأنبياء والمرسلين** ، بيروت : دار الفتح للطباعة والنشر ١٩٧٨ ، ص ٨٨ ـ ٩٢

ثانيا ــ الكافرون :

لقد أشار القرآن الكريم فى كثير من الآيات الى الكافرين ، ووصفهم بسمات رئيسية يتميزون بها ، تتلخص فى الآتى :

١ ــ **سمات تتعلق بالعقيدة والعبادات** : عدم الايمان بالتوحيد أو الرسل أو اليوم الآخر ، وعدم الايمان بالبعث والحساب • يعبدون من دون الله ما لا ينفعهم ولا يضرهم •

٢ ــ **سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والأسرية** : الظلم ، العدوان على المؤمنين فى تصرفاتهم ، النهو عن المعروف ، قطع صلة الرحم •

٣ ــ **سمات خلقية** : نقض العهد ، الفجور واتباع الشهوات ، الغرور ، التكبر ، الظلم ، الكذب ، عدم الوفاء بالعهد •

٤ ــ **سمات انفعالية وعاطفية** : كراهيتهم للمؤمنين وحقدهم عليهم وحسدهم لهم على ما أنعم الله به عليهم •

٥ ــ **سمات عقلية ومعرفية** : جمود التفكير والعجز عن الفهم والتعقل ، الختم والطبع على قلوبهم ، التقليد الأعمى لمعتقدات الآباء وتقاليدهم ، خداع النفس •

ان الصورة التى يرسمها القرآن الكريم لشخصية الكافرين هى أنهم لا يؤمنون بعقيدة التوحيد ، ولا بالرسل والكتب المنزلة ، ولا باليوم الآخر والبعث والحساب ، ولا بالجنة والنار • وهم يقلدون ما كان عليه آباؤهم من عبادة الأوثان • وهم أشخاص قد تجمد تفكيرهم وعجزوا عن ادراك حقيقة التوحيد التى يدعو اليها الاسلام[١] •

ومن الآيات الكريمة التى ذكرت الكافرين :

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، ص ٢١٨ ــ ٢١٩

● ﴿ قل يـا ايهـا الكافرون . لا أعبد ما تعبدون . ولا انتم عابدون ما اعبد . ولا انا عابد ما عبدتم . ولا انتم عابدون ما أعبد . لكم دينكم ولي دين ﴾ . (سورة الكافرون)

● ﴿ وقل الحق من ربكم ، فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر ﴾ . (الكهف : ٢٩)

● ﴿ انـا هـديناه السـبيل اما شـاكرا واما كفـورا ﴾ . (الانسـان : ٣)

● ﴿والذين كفروا يتمتعون وياكلون كما تاكل الانعام والنار مثوى لهم﴾ (محمد : ١٢)

● ﴿ لقد كفر الذين قالوا ان الله ثالث ثلاثة وما من اله الا اله واحد ، وان لم ينتهوا عما يقولون ليمسن الذين كفروا منهم عـذاب اليم ﴾ . (المـائدة : ٧٣)

● ﴿ ... ومن لم يحكم بما انزل الله فاولئك هم الكافرون ﴾ . (المـائدة : ٤٤)

● ﴿ ان الذين كفروا سواء عليهم ءانذرتهم ام لم تنذرهم لا يؤمنون . ختم الله على قلوبهم وعلى سمعهم ، وعلى ابصارهم غشاوة ، ولهم عـذاب عظيم ﴾ . (البقرة : ٦ ــ ٧)

وفي الحديث النبوى الكريم :

ــ أن رسول الله صلى الله عليـه وسلم قال في حجة الوداع : « لا ترجعن بعدى كفارا يضرب بعضكم رقاب بعض » .

ــ وقال صلى الله عليه وسلم : « من قال لأخيه : يا كافر ، فقـد باء به أحدهما ، لأنه اما أن يصدق عليه أو يكذب ، فإن صـدق فهو كافر ، وإن كذب عاد الكفر اليه بتكفيره أخاه المسلم » .

* * *

ثالثا ـ المنافقون :

المنافقون هم فئة من الناس ضعاف الشخصية ومترددون لم يستطيعوا أن يتخذوا موقفا صريحا من الايمان • وقد ذكر القرآن الكريم سماتهم المميزة لهم والتى تتلخص فى الآتى :

١ ـ **سمات تتعلق بالعقيدة والعبادات** : انهم لم يتخذوا موقفا محددا من عقيدة التوحيد ، فهم يظهرون الايمان اذا وجدوا بين المسلمين ، ويظهرون الشرك اذا وجدوا بين المشركين • يؤدون العبادات رياء وعن غير اقتناع ، واذا قاموا للصلاة قاموا كسالى •

٢ ـ **سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية** : يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف ، يعملون على اثارة الفتن والقلاقل بين صفوف المسلمين ، يميلون الى خداع الناس ويحسنون صناعة الكلام للتأثير على السامعين ، يكثرون من الحلف لدفع الناس الى تصديقهم ، يهتمون بمظهرهم لجذب انتباه الناس والتأثير عليهم •

٣ ـ **سمات خلقية** : ضعف الثقة بالنفس ، نقض العهد ، الرياء ، الجبن ، الكذب ، الخداع ، البخل ، النفعية والانتهازية ، اتباع الأهواء •

٤ ـ **سمات انفعالية وعاطفية** : الخوف من كل من المؤمنين والمشركين ، الجبن والخوف من الموت ، يكرهون المسلمين ويحقدون عليهم •

٥ ـ **سمات عقلية ومعرفية** : التردد والريبة وعدم القدرة على الحكم أو اتخاذ القرار ، عدم القدرة على التفكير السليم ولذلك وصفهم القرآن بالطبع على قلوبهم ، يميلون الى تبرير أفعالهم للدفاع عن تصرفاتهم[1] •

ومن آيات القرآن الكريم التى ذكرت المنافقين :

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ، ص ١٤٥ ـ ١٤٦

● ﴿ المنافقون والمنافقات بعضهم من بعض ، يامرون بالمنكر وينهون عن المعروف ويقبضون أيديهم ، نسوا الله فنسيهم ، ان المنافقين هم الفاسقون ﴾ . (التوبة : ٦٧)

● ﴿ اذا جاءك المنافقون قالوا نشهد انك لرسول الله والله يعلم انك لرسوله والله يشهد ان المنافقين لكاذبون ﴾ .
(المنافقون : ١)

● ﴿ ومن الناس من يقول آمنا بالله وباليوم الآخر وما هم بمؤمنين . يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون الا انفسهم وما يشعرون . فى قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ، ولهم عذاب اليم بما كانوا يكذبون ﴾ .
(البقرة : ٨ ــ ١٠)

● ﴿ بشر المنافقين بان لهم عذابا اليما . الذين يتخذون الكافرين أولياء من دون المؤمنين ، ايبتغون عندهم العزة فان العزة لله جميعا ﴾ .
(النساء : ١٣٨ ــ ١٣٩)

● ﴿ ان المنافقين فى الدرك الأسفل من النار ولن تجد لهم نصيرا ﴾ .
(النساء : ١٤٥)

ومن الحديث النبوى الشريف فى هذا المقام :

ــ عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « آية المنافق ثلاث : اذا حدث كذب ، واذا وعد أخلف ، واذا أؤتمن خان » . (متفق عليه)

ــ « المنافق همزة لمزة (عياب) حطمة (قليل الرحمة) لا يقف عند شبهة ولا عند محرم ، كحاطب الليل لا يبالى من أين اكتسب ولا فيما أنفق » . (رواه الشهاب والديلمى)

* * *

ملامح الشخصية السوية

يشمل النمو النفسي تلك المراحل التي يمر بها الفرد في سني حياته المختلفة ، وتنمو فيها انفعالاته ورغباته واستعداداته ، وتستكمل خلالها شخصيته ، ويتم هذا في اطار صحته النفسية بوجه عام ، وتبدو مظاهر النمو النفسي في النواحي الآتية :

١ ـ التكيف .
٢ ـ اشباع الحاجات الأساسية .
٣ ـ تحقيق الشخصية السوية .

وسنناقش كل عنصر من هذه العناصر باختصار ..

أولا ـ التكيف :

ليس هذا مجال مناقشة التكيف باسهاب ، حيث سنتناوله باسهاب فيما بعد . فالتكيف عملية ديناميكية مستمرة يستهدف بها الشخص تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا مع بيئته . ويمكن القول بأن التكيف هو القدرة على ايجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته ، سواء أكانت هذه البيئة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية . وهناك عوامل أساسية لها أكبر الأثر في احداث التكيف لدى الأفراد ، ومن أهمها :

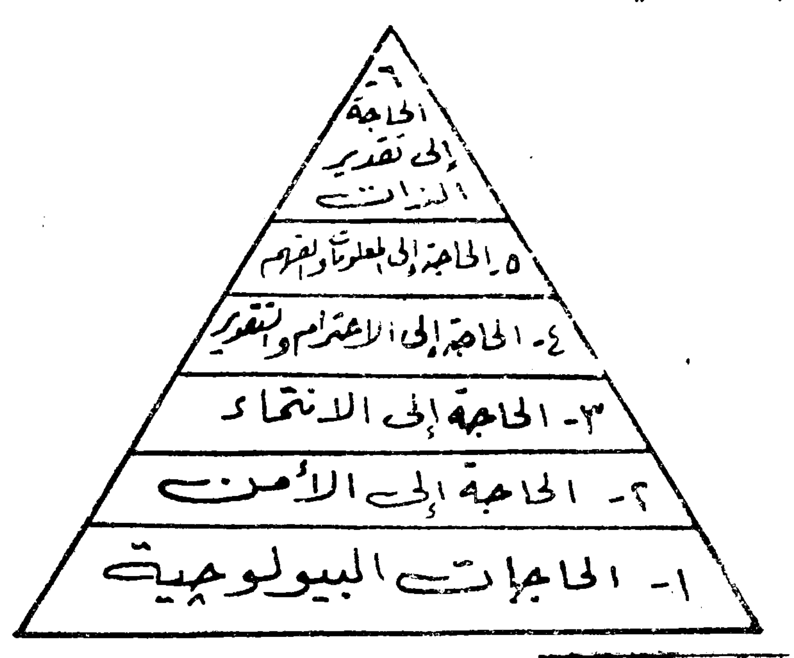
١ ـ توافر المهارات اللازمة لدى الفرد لاشباع حاجاته الأساسية .
٢ ـ أن يعرف الانسان نفسه ، ويتضمن هذا : أن يعرف الحدود والامكانات التي يستطيع بها أن يشبع حاجاته ، وأن يدرك قدراته واستعداداته ومهاراته .
٣ ـ أن يتقبل الانسان ذاته بواقعية .
٤ ـ المرونة والتوافق بالنسبة للمؤثرات المختلفة .
٥ ـ المسالمة وتجنب الصراع .

* * *

ثانيا ـ اشباع الحاجات الأساسية :

لكى ندرك أهمية الدور الذى يقوم به العمل فى حياة الفرد يجب أن ندرك أولا الحاجات الأساسية للفرد . فلقد اتضح خطأ الفكرة القديمة القائلة بأن الانسان يعمل لمجرد الحصول على القوت ، ويكفى للتدليل على خطأ هذه الفكرة أن نذكر أنه كان من الواجب ـ تصديقا لهذا الرأى ـ أن يقف العمل وينتهى بمجرد حصول الفرد على ما يسد رمقه ، ولكن الانسان لم يقم ببناء حضارته بهذه الوسيلة البسيطة التى تستهدف مجرد الحصول على القوت . ولقد أثبتت دراسات الروح المعنوية فى الصناعة أن العمل ينطوى على أشياء كثيرة بالنسبة للفرد بخلاف الحصول على أجر .

ومن وجهة النظر المهنية ، فقد نظمت الحاجات الأساسية بطريقة هرمية بالنسبة لقوة هذه الحاجات وفاعليتها . ويلاحظ أن كل حاجة من الحاجات الأساسية لا تعلن عن وجودها الا اذا أشبعت الحاجة التى تسبقها فى الترتيب الهرمى . ويوضح الشكل رقم (١) الترتيب الهرمى للحاجات الأساسية للانسان[1] .



(١) Maslow, **A., Motivation and Personality**. New - York : Harper, 1954, 12.

ثالثا ــ تحقيق الشخصية السوية :

ان ما يميز الشخصية السوية عن الشخصية المضطربة أو المنحرفة ليس هو شكل السلوك أو الأفعال نفسها التى تصدر عن الفرد وانما وظيفة هذا السلوك أو ما يحققه من أغراض وأهداف • فالسلوك السوى هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها • وبمعنى آخر فان الشخصية السوية المتكاملة هى التى يتميز سلوكها بأنه واقعى بناء وليس سلوكا هروبيا هداما • واذا سلمنا بأن التكامل هو أدل الشىء لوظيفته وأن هذه الوظيفة تحددها طبيعة الشىء الذى يؤديه ، كان معنى ذلك أن السلوك يعتبر سويا أو متكاملا أو متكيفا بمقدار ما يعكسه هذا السلوك من خصائص الانسان ومميزاته الطبيعية التى يمتاز بها عن غيره من أعضاء المملكة الحيوانية •

ويشترك الانسان مع الحيوان فى كثير من الصفات ، الا أن تكامله لا يقوم على تنمية هذه الصفات التى يشترك فيها مع باقى أعضاء المملكة الحيوانية ، بل على تحقيقه للامكانيات التى ينفرد بها والتى تميزه عن سائر الحيوانات • وأولى تلك الامكانيات هى قدرة الانسان على الكلام •• فالانسان يستطيع أن يستخدم اللغة ليتذكر ، أو ليسترجع الحوادث والأحداث الماضية ، وليعالج الأشياء الملموسة وغير الملموسة ، وليسقط خبرته الماضية على المستقبل ، وبمعنى آخر يستطيع أن يعالج الأمور والأشياء على مستوى تخيلى • وهذه القدرة الرمزية هى التى تجعل الانسان يفكر فى الماضى وفى الحاضر والمستقبل غير الحسى ، وتساعده قدرته اللغوية على أن يتعلم من خبراته ومن خبرات الآخرين الذين سبقوه مع اختلاف الزمان والمكان ، كما تساعده على أن يتنبأ بما يمكن أن يترتب على سلوكه الخاص قبل أن يسلك وأن يكون له مثل عليا وقيم يسلك على أساسها •• هنالك اذن صفات ثلاث أساسية تعتمد على استخدام الرموز اللغوية وتميز الانسان عن غيره من الكائنات الحية ، وهذه الصفات هى : القدرة على الاستفادة من

الخبرة السابقة ، والتحكم فى السلوك بناء على التنبؤ بنتائجه قبل وقوعها ، وأخيرا القدرة على استحضار ما ليس له وجود فى الواقع الملموس •

وهناك مجموعة أخرى من الصفات المميزة للانسان ، وهى تلك التى تتعلق بفترة طفولته الطويلة ، تلك الفترة التى يظل فيها مدة من الزمان معتمدا على غيره من الكبار بحيث لا يستطيع أن يشبع حاجاته الأساسية الا عن طريق الكبار المحيطين به • ويتكون عند الطفل خلال هذه المرحلة الطويلة اتجاهان مهمان : الاتجاه الأول هو أن استمرار بقائه واشباعه لحاجاته الأساسية لا يمكن أن يتحقق الا عن طريق اعتماده على غيره ، والاتجاه الثانى هو أن الانتقال الى مرحلة الرشد والتمتع بحقوق الكبار واتخاذ مكانتهم يرتبط باستمرار بتحمل المسئولية والعمل على اشباع حاجات الآخرين • والنقطة الهامة هنا هى أنه مهما يكن نوع المجتمعات التى يعيش فيها الأفراد فانهم لا بد أن يعتمدوا بعضهم على البعض الآخر ، سواء أكان ذلك على مستوى علاقة الآباء بالأبناء أو على مستوى العلاقات الأجتماعية • وهذا النمط المميز للحياة الانسانية هو الذى يضفى عليها الصفة الاجتماعية ، تلك الصفة التى يتميز بها الانسان عن سائر أعضاء المملكة الحيوانية •

هذه هى الامكانيات التى يتميز بها الانسان عن غيره من الحيوانات وعلى أساس هذا التحديد للامكانيات الانسانية يمكن أن نقدم مفهوما واضحا للشخصية السوية ، وأن ندرك معنى السلوك السوى الايجابى المتكامل بطريقة مفيدة ومثمرة • فاننا نستطيع أن نستنبط من هذه الخصائص التى تتميز بها الطبيعة الانسانية صفات معينة ، لو تحققت فى أحد الأشخاص أو أمكن غرسها فيه بطريقة ما ، لكان هذا الشخص هو ما نعنيه عندما نتحدث عن الشخص السوى ، ولكان سلوكه هو ما نقصده عندما نتكلم عن السلوك المتكامل •

* * *

● **المميزات السلوكية للشخصية السوية :**

تتميز الشخصية السوية بالمميزات السلوكية الآتية[1] :

١ ــ القدرة على التحكم فى الذات :

من الواضح أنه كلما نمت عند الفرد القدرة على التفكير الرمزى الموضوعى ــ التى على أساسها يستطيع أن يتنبأ بنتائج الأشياء قبل حدوثها ــ ازدادت بالتالى قدرته على التحكم فى سلوكه عن طريق توقع النتائج التى يمكن أن تترتب عليه فى المدى البعيد .

٢ ــ تحمل المسئولية وتقديرها :

يستمد الشخص السوى قدرته على الضبط والتحكم فى سلوكه من تقديره الشخصى للأمور تقديراً مبنيا على موازنة النتائج وتمحيصها . وكلما زادت القدرة على الضبط الذاتى كلما قلت الحاجة الى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجية . والشخص السوى هو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر .

٣ ــ التعـــاون :

ان اعتماد الناس بعضهم على البعض الآخر وخاصة فى المجتمع المعاصر هو جزء أساسى من حياتهم الاجتماعية . وعلى هذا الأساس يصبح الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يحقق هذه الطبيعة الاجتماعية ، وهو الذى يعتمد عليه الآخرون ، كما أنه يقر فى الوقت نفسه بحاجته الى الآخرين .

٤ ــ القدرة على الثقة المتبادلة :

ان اعتراف الشخص بحاجته الى الآخرين يتضمن أيضا القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة بهم ، أى علاقات مبنية على الثقة

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل : **الشخصية والعلاج النفسى** ، القاهرة مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩ ، ص ١٣٢ ــ ١٤٩

المتبادلة • وهذه الصفة الهامة للشخصية السوية هي التي يمكن أن نعتبر عنها بالقدرة على المحبة والود • فالشخص السوى هو الذى يستطيع أن يقيم علاقات مع الآخرين أساسها المحبة والود والتفاهم والاحترام والثقة المتبادلة •

٥ ـ الانسـانية :

الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يبذل وأن يمنح كما يستطيع أن يأخذ ، سواء أكان ذلك مع أسرته أو أصدقائه أو زملائه أو مرؤوسيه ، وسواء أكان ذلك فى جماعات يعرفها وينتمى اليها أو مع جماعات أخرى ، مع جماعات يتفق معها فى الرأى والعقيدة ، أو مع جماعات يختلف معها فى الاتجاهات والأفكار • فالانسان مهما كانت حاله فانه مدين للانسانية بوجوده وقدرته على الكلام والحركة والتمتع بنتائج العقول والأفكار التى سبقته وأثرت على نوع الثقافة التى يعيش فيها • ان الانسان مدين بكل هذا الى الانسانية جمعاء ، التى لولاها ما كانت حضارته بجميع مظاهرها • ومن شأن هذا كله أن يجعل على الانسان واجبا لا بد أن يؤديه للمجتمع الانسانى الكبير الى جانب مجتمعه الصغير • ولهذا كان من الطبيعى أن تتصور الشخصية السوية المتكاملة بأنها تلك التى تسهم فى خدمة الانسانية جمعاء ، وأن تفعل ذلك فى حدود امكانياتها •

٦ ـ الديمقراطيـة :

ان الشخص السوى هو الذى يعمل للانسانية جمعاء ، كذلك فان الشخص السوى هو الديمقراطى • ففكرة الديمقراطيـة ـ كفكرة الانسانية ـ ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الشخصية السوية • فالديمقراطية ليست سوى العناية بالآخرين والاهتمام بهم ووضع قيمة الانسان فوق قيمة الأشياء ، والسعى الى ايجاد علاقات مثمرة مع أى قوم من الناس والعمل على خلق التفاهم وتبادل الرأى والمشورة

والمساعدات بينهم • وان البعد عن هذه الأهداف معناه ـ في الواقع ـ الخوف من الناس والحد من امكانية انشاء الصداقات ، يعنى أيضا امكانية السيطرة على الآخرين ، وبذلك تتعرض القيم الانسانية للخطر فتنعدم الثقة بين الناس وينعدم التعاون •

٧ ـ مستوى الطموح :

الشخص السوى هو الذى يضع نصب عينيه مثلا ومستويات يسعى للوصول اليها ، حتى لو كانت فى بعض الأحيان بعيدة المنال • فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل معناه الجهاد والعمل المستمر طبقا لخير ما يمكن أن يتصوره الفرد من مبادىء • ولكى يتحقق هذا يجب أن تكون الأهداف واقعية وفى اطار امكانيات الفرد ، حتى لا يتعرض للشعور بالاحباط والاخفاق والفشل •

ان هذا النموذج الذى رسمناه للشخصية السوية ـ باعتبار أنها الشخصية التى تتميز بالقدرة على ضبط الذات وتوجيهها وتحمل المسئولية الذاتية والمسئولية الاجتماعية واعتناق المبادىء الانسانية والقيم الاجتماعية الديمقراطية ـ لا يتضمن تصور الشخصية السوية فى سعادة دائمة ، أو أنها الشخصية الخالية من الصراع ، أو الشخصية التى تعيش دون مشاكل • فالشخص السوى قد يعجز أحيانا عن تحقيق أهدافه ، وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذى يعيش فيه والضغوط التى يواجهها الى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك ، كما لا تخلو تماما من الخوف أو القلق أو الصراع • فمفهوم الشخص السوى اذن لا يتضمن الخلو التام من الخوف أو القلق أو الصراع ، بل ان الذى يميز السوى عن غيره هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق وليس الخلو منها • والشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه واخفاقه بالحكمة بدلا من الشعور بالعداوة الشديدة أو الخوف أو الانطواء ، وهو الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من احترام الذات ومن اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم

اياه • وأخيرا فان التوافق المتكامل الذى يميز سـلوك الشخص السوى لا يعنى أن يسلك الشخص طبقا لمواصفات جامدة يتعين عليه اتباعهـا كما هى دون تصرف • فسلوك الأفراد متنوع ومتعدد الى حد كبير ، ويتطلب كل ظرف تصرفا مناسبا كما يتطلب كل زمان ومكان ما يلائمه من السلوك • ويعتبر الشخص سـويا فى تصرفاته وفى سلوكه بالدرجة التى يحقق بها سلوكه الامكانيات التى يتميز بها الانسان عن غيره من الكائنات ألا وهى الامكانيات الرمزية والامكانيات الاجتماعية •

وهناك العديد من الآراء التى حددت معـالم الشخصية السـوية وخصائصها ••

١ ــ فقد حاول « روجرز »[1] مؤسس مدرسة « الارشاد النفسى المتركز حول العميل » أن يوضح الخصائص العامة للشخصية السـوية والتى تتلخص فيما يأتى :

(أ) أن يكون الشخص متفتحا ومتقبلا لخبرته مهما كان نوعها ، بمعنى ألا ينكر الفرد أو يشوه أى ادراك حسى أو انطباعات من أجـل تجنب خبرة مهددة لتكوين ذاته ، بل انه يسـعى الى ادراك خبراته الداخلية مهما كانت غير سارة •

(ب) أن يعيش الانسان بقناعة ذاتية بأن كل لحظـة من الخبرة تعنى شيئا جديدا • وهذا يعنى أن لدى الشخص شعورا داخليـا بأن يتحرك وينمو وبأنه لا توجد لديه تصورات مسبقة عما سيكون عليـه أخيرا كشخص •

(جـ) أن يجد الشخص فى تركيبه وسيلة موثوقا بها للوصول الى السلوك الأكثر اشباعا فى مواقف الحياة الواقعية • وأنه يفعل ما يشعر بأنه الصواب من وجهة نظره ومن تكوين ذاته المعتمد على خبراته •

وهذه الخصائص والصفات تجريبية ، وليست صـورا من قبيل

---

(١) Rogers, G., **Counseling and Psychotherapy. Boston,** Mass : Houghton - Mifflin , 1942, 11.

النمنى • وقـد وصل « روجرز » الى هذه الخصائص من واقع خبرته وتجـاربه الاكلينيكية فقـد لاحظ أشخاصا غير سـعداء ويشـعرون بالتعاسة فى حياتهم ، وعندما استخدم معهم وسـائل الارشـاد النفسى غير المبـاشر لاحظ التغير الذى طرأ على شخصياتهم عنـدما تصـبح الظروف طيبة[1] •

٢ ــ يرى « سوليفان »[2] بأن الدراسـة المحببة للطب النفسى ليست دراسة الشخص كما هو ، بل من حيث علاقاته مع الآخرين • ويرى « سوليفان » أن الشخص يعبر عن الشخصية السوية الى المدى الذى يصبح فيه واعيا بعلاقاته الشخصية المتبـادلة • ويعنى ذلك أن الشخص يحقق الشخصية السـوية اذا كانت معتقداته عن نفسـه وعن الآخرين دقيقـة • وعن طريق المعتقدات والمعلومات الدقيقـة يستطيع الشخص أن يحصل على اشباع وأمن دائمين يراها « سوليفان » كفايات أو أهدافـا رئيسية للسلوك • ويرمز الاشباع ــ فى رأى سوليفان ــ الى اشـباع الحاجات البيولوجية ، ويرمز الأمن الى الحصـول على استجابات من الآخرين حاملة لمعـانى المحبـة والمكانة والتقـدير منهم للشخص •

٣ ــ ويرى «ايريك فروم»[3] أن الشخصية السوية تتحقق الى المدى الذى يظهر فيـه الشخص اتجاها منتجا • والاتجـاه المنتج هو طريقة الفرد لاشـباع حاجاته بطريقة أفضل ، بمعنى أن الانتاجية عبـارة عن انتـاج الأشـياء والظروف الضرورية للنمو والسـعادة • وصـاحب الشخصية المنتجة قادر على استخدام مهاراته ومعلوماته بما يؤدى الى انتـاج كل ما هو ضرورى لجعله سعيدا متمتعا بصحة نفسية سليمة •

---

(١) Rogers, G.; Ibid , 1.

(٢) Sullivan, H.; **The Interpersonal Theory of psychiatry** New York : Norton. 1953 , p.p. 110 - 111

(٣) Fromm, E.; **Man for Himself** . New York : Holt, 1947, p.p. 82 - 106.

٤ ــ وأوضحت « كارين هورنى »[١] أن عــلاقة الشخص بذاتــه الحقيقية هى أســاس الشخصية الســوية والصــحة النفســية السليمة • والشخص المنفصــل عن ذاته غير ســوى • والشخص الذى يعرف ذاته ويحس بمشــاعره وارادته ويقر بمســئوليته تجــاه تصرفاته يعبر عن شخصية ســوية •

٥ ــ واعتبر « ادلر »[٣] أن « الشــعور الاجتمــاعى » مؤشر الشخصية السوية • ويرمز الشعور الاجتماعى الى الشعور بالتوحد مع كل البشر • وصاحب الشخصية غير السوية ــ بالنسبة لآدلر ــ هــو الذى يكرس كل طاقاته للحصــول على القوة ليخلص نفســه عن مشاعر النقص ، ويدفع هذا التعويض الشخص الى التنافس مع الآخرين بدلا من سعيه للحصول على تعاونهم معه ومحبتهم اياه •

٦ ــ واعتبر « مازلو »[١] أن « الشخص المحقق لذاته » يتميز بشخصية سوية • ويرمز تحقيق الذات الى عملية تحقيق القوى الكامنة الفطرية فى الشخص • وفى رأيه أن الشخص لا يستطيع تحقيق ذاته حتى يكون لديه رصيد من اشباع حاجاته الأساسية • واذا ما تحققت أو أشبعت هــذه الحاجات تمــاما فانه يستطيع أن يوجــه طاقاته لمهمــة تحقيق الذات ــ كالانتاج العلمى ، أو العمل الفنى ، أو العمــل التنظيمى ، وحدد « مازلو » مجموعة من الخصائص يتصف بهــا الشخص المحقق لذاته تتلخص فى : ادراك الواقع والتوافق معه ، وتقبله لذاته وللآخرين ، والتلقائية ، والاحساس برســالته فى الحيــاة ، والاســتقلال الذاتى ، والشــعور بالانتمــاء والتوحــد مع بنى الانســان ، والعــلاقات الشخصية العميقة المتبادلة ، والتمييز بين الوســائل والغايات ، والخلق والابداع ، والحاجة الى العزلة والخلوة الذاتية •

---

(١) Horney, K.; **Neurosis and Human Growth**. New York : Norton, 1950, 1,

(٢) Adler , A. ; **Understanding Human Nature**. New York : Greenberg , 1929, p.p. 30 - 32.

(٣) Maslow. A.; **Motivation and Personality**. New York : Harper, 1954, 12.

٧ ــ لفت « رانك »[1] الأنظار الى « الخلق والابداع » كأساس السلوك السوى . والشخص الذى يظهر روحا خلاقة هو الذى يتقبل ارادته وفرديته ويؤكدها ، كما أنه لا يخاف التجديد خشية الاختلاف مع الآخرين .

وفى ختام هذه المناقشة عن خصائص الشخصية السوية ، يبدو من المعقول ابراز النقاط الآتية :

اولا ــ يمكن تحليل السلوك الى نتائج مترتبة على اشباع الحاجة . وما دامت الحاجات تشير الى تقدير ما هو فعال لتحقيق غايات متعددة لها قيمة ، فانه يمكن تحديد الحاجات الأساسية للانسان فى الآتى : الحاجات البيولوجية ، والحاجة الى الأمن ، والحاجة الى الانتماء ، والحاجة الى الاعتراف والتقدير ، والحاجة الى تحقيق الذات .

ثانيا ــ يعتبر الاتصال بالواقع من مؤشرات الشخصية السوية ويتصل الشخص بالواقع عندما يكون ادراكه الحسى ومعتقداته صحيحين وأننا نحصل على معتقداتنا عن العالم الذى نعيش فيه عن طريق الادراك الحسى ومن الحدس والذاكرة والخيال . وهذه المصادر عرضة للخطأ كما أن المعتقدات المستمدة منها قد تكون غير صحيحة الا اذا تعرضت لاختبار واقعى . وهذا يعنى مقارنة هذه المعتقدات بالدليل الملموس ودراسة مدى اتفاقها مع معتقدات أخرى راسخة .

ثالثا ــ يحتاج الفرد الى الآخرين لمعاونته فى حل المشكلات التى تعترضه .. فهو يحتاج الى الآخرين ليتصرفوا بطرق تشبع حاجاته التى لا يستطيع أن يشبعها بسلوكه الخاص المستقل . وهو يحتاج الى الآخرين ليسلكوا نحوه بطرق تدعم تقديره لذاته وتجعله يشعر بالأمن أى التحرر من أى خوف أو خطر بالحرمان أو العدوان أو من الأخطار المترتبة على نبذه ورفضه وعدم تقبله من الآخرين . ويستخدم مصطلح

---

(1) Rank, O. ; **Will Therapy and Truth and Reality.** New York : Knopf, 1945, p.p. 111 - 112.

السلوك الشخصى المتبادل للتعبير عن سلوك شخص فى علاقته بشخص آخر ، وهو سلوك صحى تلقائى متغير مرن ، ويعبر عن الذات الحقيقية للفرد .

رابعا ـ للعلاقات الشخصية السوية المتبادلة مميزات أساسية هى :

١ ـ أن لدى كل طرف مفهوم دقيق عن شخصية الطرف الآخر .
٢ ـ يميل كل طرف الى مميزات الآخر ويتقبلها .
٣ ـ يشعر كل طرف باهتمام نحو الآخر وسعادته .
٤ ـ يتصل كل طرف اتصالا كاملا بالآخر .
٥ ـ يفرض كل طرف مطالب وتوقعات معقولة على الآخر .
٦ ـ يحترم كل طرف حق الآخر فى تقرير شئونه .

خامسا : تعتبر ذات الفرد محددا هاما لسلوكه . ويمدنا تكوين الذات بحدود معينة لسلوكنا الصريح ولخبرتنا الذاتية . وبصفة عامة يسعى الشخص الى التصرف بطرق تتفق مع بناء ذاته ، ويقيد أفكاره ومشاعره فى حدودها .

* * *

الشخصية المستقلة

ان فى طبيعة تكوين الانسان استعدادا لكل من الشر والخير . استعدادا لاتباع أهوائه وشهواته والاستغراق فى الاستمتاع بملذاته الحسية ورغباته الدنيوية ، واستعدادا للتسامى الى أفق الفضيلة والتقوى والمثل الانسانية العليا والعمل الصالح ، وما يحققه ذلك من سكينة نفسية وأمن روحى . ومن الطبيعى أن تتضمن طبيعة الانسان وقوع الصراع بين الخير والشر ، بين الفضيلة والرذيلة ، بين طاعة الله ومعصيته . وان الاختيار الحقيقى للانسان فى هذه الحياة هو ما تتجه اليه ارادته ، وما يقع عليه اختياره . هل سيختار طريق الخير أم طريق الشر ، طريق طاعة الله أم معصيته ؟ هل سينساق الانسان وراء أهوائه وشهواته ، ويغفل

عن ذكر الله ، أم هل سيتحكم فى أهوائه وشهواته ، ويقوم بتحقيق التوازن بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية ؟

وحينما يختار الانسان الملذات الدنيوية ، وينساق وراء أهوائه وملذاته ، وينسى ربه واليوم الآخر ، انما يصبح فى معيشته أشبه بالحيوان ، بل أضل ، لأنه لم يستخدم عقله الذى ميزه الله تعالى به على الحيوان . قال تعالى :

﴿ ارايت من اتخذ الهه هواه افانت تكون عليه وكيلا . ام تحسب ان اكثرهم يسمعون أو يعقلون ، ان هم الا كالأنعام ، بل هم أضل سبيلا ﴾ . (الفرقان : ٤٣ ــ ٤٤)

والانسان الذى يعيش هذا النوع من المعيشة يكون غير ناضج الشخصية ، ويكون أشبه بالطفل الذى لا يهمه الا اشباع حاجاته ورغباته ، ولم تقو ارادته بعد ، ولم يتعلم بعد كيف يتحكم فى أهوائه وشهواته ، فينساق وراء اشباعها ، ويصبح خاضعا لتوجيه « نفسه الأمارة بالسوء » . قال تعالى :

﴿ وما أبرىء نفسى ، ان النفس لأمارة بالسوء الا ما رحم ربى ، ان ربى غفور رحيم ﴾ . (يوسف : ٥٣)

وحينما يبلغ الانسان مرتبة أعلى من النضوج ، يبدأ ضميره فى الاستيقاظ فيبدأ فى الشعور بالاستنكار من ضعف ارادته ومن انقياده لأهوائه وشهواته مما يوقعه فى الخطيئة والمعصية ، فيشعر بالذنب ، ويلوم نفسه على ما فرط منها ، ويتجه الى الله تعالى مستغفرا تائبا ، اذ يصبح فى هذه الحالة تحت تأثير « النفس اللوامة » ، التى أقسم بها الله تعالى :

﴿ لا أقسم بيوم القيامة . ولا أقسم بالنفس اللوامة ﴾ .
(القيامة : ١ ــ ٢)

واذا أخلص الانسان بعد ذلك فى توبته ، وأخلص فى تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة ، والابتعاد عن كل ما يغضب الله ، وتحكم فى أهوائه وشهواته وقام بتوجيهها الى الاشباع بالطريقة التى حددتها الشريعة الاسلامية ، فحقق بذلك التوازن بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية ، فانه يصل الى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الانسانى ، وهى المرتبة التى تكون فيها نفس الانسان فى حالة اطمئنان وسكينة ، وينطبق عليها وصف « النفس المطمئنة » .

﴿ يا أيتها النفس المطمئنة . ارجعى الى ربك راضية مرضية . فادخلى فى عبادى . وادخلى جنتى ﴾ .

(الفجر : ٢٧ — ٣٠)

ويمكن أن نتصور هذه المفاهيم الثلاثة للنفس : وهى النفس الأمارة بالسوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة ، على أنها حالات تتصف بها شخصية الانسان فى مستويات مختلفة من النضج التى تمر بها أثناء صراعها الداخلى بين الجانبين المادى والروحى من طبيعة تكوينها .. فحينما تكون شخصية الانسان فى أدنى مستوياتها الانسانية بحيث تسيطر عليها الأهواء والملذات البدنية والدنيوية ، فانها تكون فى حالة ينطبق عليها وصف « النفس الأمارة بالسوء » . وحينما تبلغ الشخصية أعلى مستويات النضج والكمال الانسانى ، حيث يحدث التوازن التام بين المطالب البدنية والروحية ، فانها تصبح فى الحالة التى ينطبق عليها وصف « النفس المطمئنة » . وبين هذين المستويين ، يوجد مستوى متوسط يحاسب فيه الانسان نفسه على ما يرتكب من أخطاء ، ويسعى جاهدا للامتناع عن ارتكاب ما يغضب الله ويسبب له تأنيب الضمير ، ويطلق على الشخصية فى هذا المستوى « النفس اللوامة »[1] .

ومما هو جدير بالذكر أنه بعد نزول القرآن بنحو أربعة عشر قرنا

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** ص ٢٠٨ — ٢٠٩

من الزمان جاء « سيجموند فرويد »[1] ــ مؤسس مدرســة التحليل النفسى ــ بنظرية فى الشخصية ميز فيها ثلاثة أقسام للنفس تحمل بعض أوجــه الشــبه بمفاهيم « النفس الأمارة بالســوء » ، و « النفس اللوامة » ، و « النفس المطمئنة » ، التى وردت بالقرآن الكريم . وقد ذهب « فرويد » الى أن للنفس ثلاثة أقسام هى : « الهو » ، و « الأنا »، و « الأنا الأعلى » . ف « الهو » هو ذلك الجزء من النفس الذى يتضمن الغرائز المنبعثة من البدن ، ويتبع « مبدأ اللذة » ويستهدف الاشباع دون مراعاة للأخلاق أو الواقع . و « الهو » بهذا المعنى يشــبه الى حــد ما مفهوم « النفس الأمارة بالسوء » .

و « الأنا الأعلى » هو ذلك الجــزء من النفس الذى يتكون من التعاليم التى يتلقاها الفرد من والديه ومدرســيه ومن قيم الثقافة التى نشــأ فيها ، ويصبح قوة نفسية داخلية تحاسب الفرد وتراقبه وتنقده وتهدده بالعقاب ، وهو ما يعرف عادة بــ « الضمير » . ويرى فرويد أن « الأنا الأعلى » يمثل السمو فى الطبيعة الانسانية ، وهو ــ بهــذا المعنى ــ يشبه الى حد ما مفهوم « النفس اللوامة » .

و « الأنا » هو ذلك الجزء من النفس الذى يقبض على زمام الرغبات الغريزية المنبعثة من « الهو » ويســيطر عليها ، فيسمح باشباع ما يشاء منها ، ويؤجــل ما يرى تأجيــله ، ويكبت ما يرى كبتــه ، مراعيــا « مبدأ الواقع » أو العالم الخارجى ، بما يتضمنه ذلك من قوانين وقيم وأخلاق وتعاليم دينية . ويقوم «الأنا» ــ فى رأى فرويد ــ بالتوفيق بين « الهو » ، والواقع أو العالم الخارجى ، و « الأنا الأعلى » ــ بحيث يسمح باشــباع رغباته الغريزية فى الحدود التى يسمح بها الواقع ، ويحــد من تطرف « الأنا الأعلى » بحيث لا يجعله يسرف فى النقــد

---

(١) سيجموند فرويد ، ترجمة محمد عثمان نجاتى : **معــالم التحليل النفســانى** (ط ٤) . (القــاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٦٦) ، ص ٤٥ ــ ٥٠

والتهديد بالعقاب بدون مبرر معقول . ولذا نجح « الأنا » فى وظيفته التوفيقية أمكن أن يتحقق للانسان الاتزان والسواء والصحة النفسية . وعلى ذلك ، فاننا نستطيع أن نجد شبها بين النتيجة التى يؤدى اليها نجاح « الأنا » فى وظيفته وما يتحقق له من اتزان وسعادة ، وبين حالة « النفس المطمئنة » التى يصل اليها الانسان بالتغلب على أهوائه ، وبتحقيق التوازن بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية ، مراعيا فى ذلك « مبدأ الواقع » الذى يفرضه نظام الحياة فى المجتمع المسلم من حيث القيام بالعبادات المفروضة ، والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، والعمل الصالح ، واتباع القيم والمبادىء والأخلاق الاسلامية .

* * *

● التوازن فى الشخصية :

سبق أن أشرنا الى أن الحل الأمثل للصراع بين الجانبين البدنى والروحى فى الانسان هو التوفيق بينهما ، بحيث يقوم الانسان باشباع حاجاته البدنية فى الحدود التى أباحتها الشريعة الاسلامية ، ويقوم فى الوقت نفسه باشباع حاجاته الروحية . ومثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمرا ممكنا اذا ما التزم الانسان فى حياته التوسط والاعتدال ، وتجنب الاسراف والتطرف سواء فى اشباع دوافعه البدنية أو الروحية . فليس فى الاسلام رهبانية تقاوم اشباع الدوافع البدنية وتعمل على كبتها ، كما ليس فى الاسلام اباحية مطلقة تعمل على الاشباع التام للدوافع البدنية ، وانما ينادى الاسلام بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح ، واتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادى والروحى فى الانسان . ويشير القرآن الكريم الى ضرورة تحقيق هذا التوازن فى الشخصية بقوله :

﴿وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصيبك من الدنيا..﴾
(القصص : ٧٧)

وحينما يتحقق هـذا التوازن بين البدن والروح ، تتحقق ذاتيـة الانسـان في صورتها الحقيقية الكاملة ، والتي تمثلت في شـخصية النبي صلى الله عليه وسلم ، الذي توازنت فيه القوة الروحية الشفافة . والحيوية الجسمية الفياضة .. فكان يعبـد الخالق ـ سبحانه ـ حـق عبادته ، كما كان يعيش حياته البشرية كغيره من البشر في حدود الشريعة الاسـلامية . ولذلك فهو يمثل الانسان الكامل ، والشخصية الانسانية النموذجية الكاملة ، التي توازنت فيها جميع القوى الانسانية ـ البدنية منها والروحية[1] .

ولقد شرع الله الاسـلام وجعـل منه نظاما يكفل سـعادة الفرد والجماعة في الدنيا والآخرة .. ولم يترك عنصرا من عناصر الخير الا أمر به ودعـا وحث عليه ، ولم يترك عنصرا من عناصر الشر والفسـاد الا نهى عنه وحـذر منه . ذلك أن الاسـلام بنى تنظيمه للعالم على الواقع .. وهو أن الانسـان جسم وروح ، وأن للجسم حظا ومتعة ، كما أن للروح حظا ومتعة ، وأن للانسـان شخصية مستقلة عن غيره ، وشخصية بها يكون لبنة في المجتمع الانسـاني ، وأن له بكل من هاتين الشخصيتين حقوقا وعليه واجبات[2] .

وفي ظل هذا المبدأ العام الواقعي ، وفي سبيل الوصول الى الغاية السامية ، وضع الاسلام المبادىء الآتية[3] :

اولا ـ العقيـدة :

طلب الايمان بمصدر الوجود والخير ، والرجوع اليـه في كل شيء ، وافراده بالعبادة والتقديس والدعاء والاستغاثة ، حتى لا يذل

---

(١) محمد قطب : **في النفس والمجتمع** (ط ٢) . (القاهرة : مكتبة وهبـة ، ١٩٦٢) ، ص ٦٢ ـ ٦٣

(٢) محمود شلتوت : **من توجيهات الاسلام** ، ص ٦٥

(٣) محمود شلتوت : **المرجع السابق** ، ص ٦٦ ـ ٧٩

مخلوق لمخلوق ، وحتى يشعر الانسان بعزة نفسه ، ولا يضل باتخاذ الوسطاء والشفعاء من دون الله .

وطلب الايمان بيوم الحساب ، والايمان بمعرفة طريق الحق الذى ارتضاه الخالق لعباده وربط به سعادتهم فى الدنيا والآخرة ، وذلك الطريق هو : ملائكة الله الذين يتلقون عنه الشرائع والأحكام ، وأنبياؤه الذين يتلقون عن الملائكة ويبلغون الناس ما أمروا بتبليغه ، والكتب السماوية التى هى رسالة الله لعباده . وفى ذلك يقول الله تعالى :

﴿ ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين .. ﴾ .

(البقرة : ١٧٧)

ثانيا ــ العبادة :

رسم الاسلام طريق العبادة ، وفرض منها أنواعا عديدة ، جعلها مددا للايمان ، وسبيلا لمراقبة الله ، واعترافا بالشكر على نعمه ، وهى :

١ ــ **الصلاة** : فرض خمس صلوات فى اليوم ، يقف فيها الانسان بين يدى خالقه ومولاه يناجيه ويستشعر عظمته ، ويريح نفسه فى فترات متكررة من سلطان الحياة المادية وطغيانها .

٢ ــ **الصوم** : وفرض صوم شهر فى السنة ــ وهو شهر رمضان ــ شكرا على نعمة نزول القرآن ، وتدريبا على تنمية الصبر للمساعدة على احتمال الحياة .

٣ ــ **الزكاة** : وفرض الزكاة ــ وهى اخراج جزء معين من المال فى سبيل الله ــ شكرا على نعمة المال ، وقياما بحق الجماعة .

٤ ــ **الحج** :وفرض الحج اعلانا لشعار الايمان العام ، وهو الالتجاء الى الله مع جماعة المؤمنين ، متجردين من مباهج الحياة الدنيوية ، ابتغاء مرضاة الله ، وتذكرا ليوم الميعاد ، وجمعا لكلمة الموحدين ؛ واحياء لذكرى المصلحين الأولين الذين اصطفاهم الله لانقاذ عباده من هوة الضلال .

فرض الله — سبحانه — هذه العبادات ، وأوضح على لسان رسوله الكريم كيفيتها ومقاديرها وأوقاتها ، ووحد بين الناس فى كل ذلك حتى لا تتشعب أهواؤهم ، وحتى يكون ذلك سبيلا لجمع القلوب وائتلاف الأرواح ، والشعور بوحدة الغاية والمقصد .

ثالثا — العلم :

حث الاسلام على العلم والمعرفة ، وتخليص العقل البشرى من أغلال التقليد والجمود ، ودفع به الى معرفة أسرار الله فى خلقه .. مائه وهوائه ، أرضه وسمائه ، وذلك لتدعيم وتقوية الايمان بالله ، ولاسعاد الناس باستخدام ما يدركون من أسرار هذا الكون الذى أخضعه الخالق — سبحانه — لخدمة الانسان فى حياته .

ومن هنا — أعلى الاسلام شأن العلماء الذين خاضوا غمار هذا الكون ، وانتفع الناس بما أدركوا ، فقال تعالى :

- **﴿ .. قل هل يستوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون .. ﴾ .**
  (الزمر : ٩)

- **﴿ .. انما يخشى الله من عباده العلماء .. ﴾ .**
  (فاطر : ٢٨)

وفى سبيل الحث على العلم حارب الاسلام الأمية وأوصى بتعلم الكتابة .

رابعا — المال :

١ — **الأمر بتحصيل الأموال :** أمر الاسلام بتحصيل الأموال ، وقرر أنها قوام للناس وعصب لحياتهم ، وجعل السعى فى تحصيلها من الأمور المشروعة — وهى الزراعة والتجارة والصناعة — عديلا لعبادة الله ، فقال تعالى :

● ﴿ فاذا قضيت الصـــلاة فانتشروا فى الأرض وابتغـــوا من فضـــل الله واذكـروا الله كثـيرا لعـلكم تفلحون ﴾ .

(الجمعة : ١٠)

● ﴿ هو الذى جعـــل لـكم الأرض ذلـولا فامشـــوا فى مناكبها وكلوا من رزقه ، واليه النشور ﴾ . (الملك : ١٥)

٢ ـ **الأمر بالمحافظة على الأموال** : وأمر الاسلام بالمحافظة عليها ، ونهى عن تبذيرها ، وجعل فيهـا حقـا للفقير الذى لا يســتطيع العمل وللمصالح العامة . قال تعالى :

● ﴿ وآت ذا القربى حقـه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا . ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين ، وكان الشيطان لربه كفورا . وامـا تعرضن عنهم ابتغاء رحمة من ربك ترجوها فقل لهم قولا ميسورا . ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا ﴾ .

(الاسراء : ٢٦ ــ ٢٩)

● ﴿ وأنفقـــوا فى ســـبيل الله ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكـــة واحسنوا ، ان الله يحب المحسنين ﴾ . (البقرة : ١٩٥)

● ﴿ ولا تأكلوا امـــوالكم بينـــكم بالبــاطل وتدلـوا بهـــا الى الحكام لتــأكلوا فريقــا من اموال النــاس بالاثم وانتم تعلمون ﴾ .

(البقرة : ١٨٨)

● ﴿ يـا ايهـا الذين آمنوا اتقوا الله وذروا ما بقى من الربا ان كنتم مؤمنين . فان لم تفعلوا فاذنوا بحرب من الله ورسوله ، وان تبتم فلكم رءوس أموالكم لا تظلمــون ولا تظلمون . وان كان ذو عسرة فنظرة الى ميسرة ، وان تصـــدقوا خير لكم ، ان كنتم تعلمون ﴾ .

(البقرة : ٢٧٨ ــ ٢٨٠)

٣ ـ **النهى عن التبذير** : وبجانب هـــذا قرر الاســـلام أن الترف منبع شر ، يقضى على أخضر العالم ويابسه . قال تعالى :

● ﴿ وما ارسلنا فى قرية من نذير الا قال مترفوها انا بما ارسلتم به كافرون . وقالوا نحن اكثر اموالا واولادا وما نحن بمعذبين ﴾ .

(سبأ : ٣٤ ــ ٣٥)

● ﴿ وكم قصمنا من قرية كانت ظالمة وانشأنا بعدها قوما آخرين . فلما احسوا باسنا اذا هم منها يركضون . لا تركضوا وارجعوا الى ما اترفتم فيه ومساكنكم لعلكم تسئلون . قالوا يا ويلنا انا كنا ظالمين . فما زالت تلك دعواهم حتى جعلناهم حصيدا خامدين ﴾ .

(الانبياء : ١١ ــ ١٤)

وبذلك حارب الاسلام القائمين على الأموال الذين لهم فيها حق التصرف ــ مالكين أو مشرفين ــ حارب فيهم الترف والتبذير فيما لا يعود بخير على الأمة ، وجعل للحكام الحق فى أن يقفوا للمسرفين بالمرصاد ، حتى يحتفظوا بأموال الله التى استخلفهم فيها .

خامسا ــ العرض :

أمر الاسلام بحفظ العرض احتفاظا بعنوان الشرف والكرامة ، واقتلاعا لبذور الفوضى الجنسية التى تقضى على نظام الأسرة والأنساب ، وقرر أن الاختصاص فى الحياة الجنسية كالاختصاص فى الملكية الشخصية ، كلاهما عنصر من عناصر الحياة الآمنة الشريفة ، وبفقدهما تنفصم العرى وتنقطع الروابط ، ويصير الانسان الى اباحية مطلقة أو قسوة ووحشية .

سادسا ــ الصحة :

أمر الاسلام بالمحافظة على الصحة .. فأمر بالوقاية من المرض وحذر من العدوى وحث على التداوى والعلاج ، وأباح للمريض التيمم ، كما أباح الفطر فى المرض والسفر والحمل والنفاس والارضاع

والشيخوخة .. كل ذلك عناية بالصحة ووقاية من الأمراض . ويبنى الاسلام أوامره على الواقع .. والواقع أنه لا علم الا بالصحة ، ولا جهاد الا بالصحة ، ولا عمل الا بالصحة .

سابعا ــ العقل :

أمر الاسلام بحفظ العقل الذى هو ميزان الخير والشر فى الحياة . فحرم كل ما يفسده أو يضعفه . قال تعالى :

﴿ يا أيها الذين آمنوا انما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ﴾ .

(المائدة : ٩٠)

ثامنا ــ حفظ الجسم والروح :

مكن الاسلام الانسان من حفظ الجسم ، وأباح له التمتع بالطيبات فى مأكله ومشربه ، وفى ملبسه ومسكنه ، بحسب وسعه وقدرته دون اسراف أو تبذير ، وأباح للانسان التمتع بحاجة نفسه من الزوجة والمال والولد ، ومكنه من متعة الروح بالعلم والرياضة ، وعن طريق الفكر والتدبر فى جلال الله سبحانه ، وما خلق من آيات وعجائب . قال تعالى :

● **﴿ قل من حرم زينة الله التى أخرج لعباده والطيبات من الرزق ، قل هى للذين آمنوا فى الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة ، كذلك نفصل الآيات لقوم يعلمون . قل انما حرم ربى الفواحش ما ظهر منها وما بطن والاثم والبغى بغير الحق وان تشركوا بالله ما لم ينزل به سلطانا وان تقولوا على الله ما لا تعلمون ﴾** . (الأعراف : ٣٢ ــ ٣٣)

● **﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما احل الله لكم ولا تعتدوا ، ان الله لا يحب المعتدين . وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا ، واتقوا الله الذى انتم به مؤمنون ﴾ .**

(المائدة : ٨٧ ــ ٨٨)

تاسعا ـ القـــوة :

أمر الاســـلام ، حفظا لكيان الدولة ورد غائلة المعتدين ــ بتحصيل القوة واتخاذ العدة التى بها يكافح الأعداء • قال تعالى :

﴿ وأعدوا لــهم ما استطعتم من قــوة ومن رباط الخيــل ترهبون بـــه عــدو الله وعدوكم وآخرين من دونهم لا تعلمونهم الله يعلمهم ، ومـا تنفقوا من شيء فى ســبيل الله يوف اليكم وأنتم لا تظلمون ﴾ •

(الأنفال : ٦٠)

وقد أرشدت الآية الكريمة الى أن القوة ليست فى نظر الاســـلام الا طريقا من طرق الاصـــلاح ، وسبيلا من سبل السلم بارهاب المفسدين ورد المغيرين ، وتقوية جانب الخير بشــد أزر المصلحين ، وأنه لا يقرها طريقا للاذلال والتخريب ، واخراج الناس من ديارهم وســلب أموالهم والتضييق عليهم فى الحياة ، ولا يريدها اكراها للنــاس على اعتنــاق الدين • قال تعالى :

﴿ لا اكراه فى الدين ، قــــد تبين الرشــد من الغى ، فمن يكفر بالطـــاغوت ويؤمن بالله فقـــد استمســك بالعـــروة الوثقى لا انفصام لهـــا ، والله سميع عليم ﴾ • (البقرة : ٢٥٦)

عاشرا ـ المســـاواة :

قرر الاســـلام المساواة بين الناس ، وقضى فى الحقوق والواجبات على الفوارق فى هذا المجال ، وأعلن فى صراحة لا تعرف المواربة أنهم جميعا من نفس واحدة • قال تعالى :

● ﴿ يـا أيهـــا الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحـــدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونســاءا ، واتقــوا الله الذى تســـاءلون بـه والأرحام ، ان الله كان عليكم رقيبــا ﴾ •

(النســاء : ١)

● ﴿ يـا أيهـا النـاس انـا خلقناكم من ذكـر وانثى وجعلناكم شـعوبا وقبائل لتعارفوا ، أن أكرمكم عند الله أتقاكم ﴾ .

(الحجرات : ١٣)

حادى عشر ــ التشريع :

وضع الاسلام أصول التشريعات والأحكام المنظمة لحياة الانسان . وكان سـبيله فى ذلك أنه لم يترك الناس يشرعون لأنفسـهم فى كل شىء ، ولم يقيدهم بتشريع معين فى كل شىء ، وانما نص وفوض .. فلقـد نص على أحكام ما لا تسـتقل العقول بادراك الخير فيـه ، وما لا يختلف باختلاف الأزمنة والأماكن والأشخاص ، ثم فوض فيمـا وراء ذلك ــ أى معرفة ما تقضى به المصلحة ــ لأرباب النظر والاجتهاد فى حدود أصوله العامة ، وبذلك حفظ الاسـلام للعقل الانسانى كرامته ، وصانه فى ذات الوقت من الاضطراب والفوضى .

ثانى عشر ــ تنمية المجتمع :

شد الاسـلام أزر المبادىء الأخلاقية ــ التى لا بد منها فى أصل الحياة وحفظها ــ بجملة من الآداب الفردية والاجتماعيـة ، تخلع على الانسان فى شخصه ومجتمعه حلة البهاء الانسانى والاستقرار النفسى ، وتقيه شرور التدهور والانحلال ، وذلك على النحو التالى :

ا ــ ففى أدب التواضع ، وانشغال الانسان بما لا يعنيه ، وسعيه وراء الظنون الفاسـدة والخواطر السيئة ، قال تعالى :

● ﴿ ولا تصعر خدك للناس ولا تمش فى الأرض مرحا ، ان الله لا يحب كل مختـال فخـور . واقصـد فى مشـيك واغضض من صوتك .. ﴾ .

(لقمـان : ١٨ ــ ١٩)

● ﴿ ولا تقف ما ليس لك بـه عـلم ، ان السـمع والبصر والفؤاد كل اولئك كان عنـه مسـئولا . ولا تمش فى الأرض مرحـا ، انـك لن تخـرق الأرض ولن تبلغ الجبـال طولا . كل ذلك كان سـيئه عند ربك مكروهـا ﴾ .

(الاسراء : ٣٦ ــ ٣٨)

● ﴿ يـا أيهـا الذين آمنـوا اجتنبـوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم ، ولا تجسسـوا ولا يغتب بعضكم بعضـا ، أيحب أحـدكم ان ياكل لـحم اخيـه ميتـا فكرهتموه ﴾ .

(الحجرات : ١٢)

٢ ــ وفى ادب الزيارة ، قال تعالى :

● ﴿ يـا ايهـا الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستانسوا وتسلموا على اهلها ، ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون . فان لم تجدوا فيهـا احدا فلا تدخلوها حتى يؤذن لكم ، وان قيـل لكم ارجعوا فارجعوا هو أزكى لكم ، والله بما تعملون عليم ﴾ .

(النور : ٢٧ ــ ٢٨)

٣ ــ وفى سد ابواب الفتنة الجنسية ، قال تعالى :

﴿ قل للمؤمنين يغضـوا من ابصـارهم ويحفظوا فروجهم ، ذلك أزكى لـهم ، ان الله خبير بمـا يصـنعون . وقل للمؤمنات يغضضن من أبصـارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن الا ما ظهر منها ، وليضربن بخمرهن على جيوبهن .. ﴾ .

(النور : ٣٠ ــ ٣١)

٤ ــ وفى الأدب الاجتماعى ، قال تعالى :

﴿ يا ايها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نسـاء من نسـاء عسى ان يكن خـيرا منهـن ولا تلمزوا انفسـكم ولا تنـابزوا بالألقـاب ، بئس الاسـم الفسـوق بعـد الايمـان ، ومن لـم يتب فاولئـك هـم الظـالمون ﴾ .

(الحجرات : ١١)

٥ ــ وفى ادب تلقى الأخبار واذاعتها ، قال تعالى :

﴿ يا ايهـا الذين آمنـوا ان جـاءكم فاسـق بنبـا فتبينوا أن تصـيبوا قومـا بجهـالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين ﴾ .

(الحجرات : ٦)

٦ ــ وفى معاملة المسالمين المخالفين فى الدين ، قال تعالى :

﴿ لا ينهاكم الله عن الذين لـم يقـاتلوكم فى الدين ولم يخرجوكم من دياركم أن تبروهم وتقسطوا اليهم ، ان الله يحب المقسطين ﴾ .

(الممتحنة : ٨)

رابع عشر ــ أساس الحكم ومصادر التشريع :

ذكرنا جملة المبادىء الأصلية التى وضعها الاسلام سبيلا للحيـاة الطيبة ، وقد صانها الاسـلام ، فوضع العدل والشورى أساسين للحكم فيها ، وأوضح مصادر التشريع التى يتجه اليها المشرعون فيما يحتاجون من أحكام •• ففى العدل ، قال تعالى :

● ﴿ ان الله يامركم ان تؤدوا الأمانات الى أهلهـا واذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل ... ﴾ . (النساء : ٥٨)

● ﴿ .. واذا قـلتم فاعـدلوا ولـو كان ذا قربى .. ﴾ .

(الأنعام : ١٥٢)

● ﴿ يا أيها الذين آمنـوا كونوا قوامين لله شـهداء بالقسـط ، ولا يجرمنكم شنآن قوم على الا تعدلوا ، اعدلوا هو اقرب للتقوى .. ﴾ .

(المـائدة : ٨)

وفى مبـدأ الشورى ، قال تعالى :

● ﴿ وشـاورهم فى الأمر .. ﴾ . (آل عمران : ١٥٩)

● ﴿ .. وأمرهم شورى بينهم .. ﴾ . (الشورى : ٣٨)

وفى بيان مصادر التشريع ، قال تعالى :

﴿ يا ايها الذين آمنوا اطيـعوا الله واطيـعوا الرسـول وأولى الأمر منكم ، فان تنـازعتم فى شىء فردوه الى الله والرسـول .. ﴾ .

(النساء : ٥٩)

ولم يقف الاسلام فى صيانة هذه المبادىء عند جانب الحكم ، بل اتجه الى الناس جميعا وأمرهم بتقوى الله فيها والتزام حدوده منها ، وحذرهم مخالفتها ، ودعاهم الى الاعتصام بحبلها والتضامن فيها والتواصى بها ، حاكمين ومحكومين ، رعاة ورعايا .. فقال تعالى :

● ﴿ يا ايها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن الا وانتم مسلمون . واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ﴾ .

(آل عمران : ١٠٢ ، ١٠٣)

● ﴿ ولتكن منكم أمة يدعون الى الخير ويامرون بالمعروف وينهون عن المنكر ، واولئك هم المفلحون ﴾ .

(آل عمران : ١٠٤)

● ﴿ وأطيعوا الله ورسوله ولا تنازعوا فتفشلوا وتذهب ريحكم واصبروا ، ان الله مع الصابرين ﴾ .

(الأنفال : ٤٦)

* * *

وبعد ..

فهذا هو الاسلام ، وهو دين الله الذى ارتضاه لعباده ، ينظمون به حياتهم ، ويخرجهم من الظلمات الى النور .. بعث بأصوله الرسل وبينه فى الكتب ، ثم أكمله بما يناسب رقى الانسان فى القرآن الكريم ، وعلى يد خاتم الأنبياء والمرسلين ، محمد صلى الله عليه وسلم ، أجملناه فى هذه الكلمات ليكون منارا يسترشد به المسترشدون فى ظلمة الالحاد والانحراف . وليكون تبصرة وذكرى لأولى الألباب ، وليكون حدا فاصلا بين الحقيقة التى أنزلها الله ، وبين الانحراف الذى تفكك به المسلمون . قال تعالى :

● ﴿ قــد جـاءكم بصـائر من ربـكم ، فمن أبصـر فلنفسه ، ومن عمى فعليهـا ، ومـا أنـا عليـكم بحفيظ ﴾ .

(الأنعام : ١٠٤)

● ﴿ ألم يأن للذين آمنوا أن تخشع قلوبهم لذكر الله ومـا نزل من الحـق ولا يكـونوا كالذين أوتـوا الكتـاب من قبـل فطال عليهم الأمـد فقست قلوبهم ، وكثير منهم فاسـقون . اعلمـوا أن الله يحيى الأرض بعـد موتهـا ، قـد بينـا لـكم الآيـات لعلكم تعقلون ﴾ .

(الحديد : ١٦ ــ ١٧)

* * *

الفصل الرابع

مفهوم النفس المنحرفة

- مستوى الصحة النفسية للفرد .
- مظاهر الاضطرابات والأمراض النفسية .
- تصنيف عام للاضطرابات والأمراض النفسية .
- أساليب التوافق غير السوى .
- مظاهر سوء التوافق فى القرآن .

مستوى الصحة النفسية للفرد

المقصود بمستوى الصحة النفسية للفرد هو مدى خلو الشخصية من الانحرافات والاضطرابات والأمراض النفسية ، أو وجودها بدرجة معينة .. فالشخصية التى تتميز بمستوى عال من الصحة النفسية ، هى تلك الشخصية التى تكاد تخلو من مظاهر الانحرافات والاضطرابات والأمراض النفسية على اختلافها ومستواها . ولا شك أن الصحة النفسية مسألة نسبية ، شأنها شأن بقية جوانب الشخصية كالذكاء ومختلف القدرات والاستعدادات .. بمعنى أن الصحة النفسية الكاملة لا تكاد تتحقق لفرد ما ، وأن مستوى الصحة النفسية يختلف من فرد لآخر ، بحيث نجد فردا يتمتع بقدر أو مستوى من الصحة النفسية أكثر من غيره ، لكننا لا نكاد نجد فردا كامل الصحة النفسية .. فكما لا نستطيع القول بأن فلانا كامل الذكاء وفلانا منعدم الذكاء ، فاننا لا نستطيع أن نقول ان شخصا ما كامل الصحة النفسية وشخصا آخر منعدمها .. هذا من الناحية العلمية البحتة . ولكننا نصطلح فى الواقع — تجاوزا — على وصف الشخصية بالصحة النفسية ان كانت تكاد تخلو من مظاهر الانحراف أو الاضطراب أو المرض النفسى الواضح ، وأن نصفها بالمرض النفسى اذا ما كانت مظاهر الانحراف أو الاضطراب النفسى واضحة فيها بدرجة ملحوظة .

ويعتبر مستوى الصحة النفسية جانبا هاما من جوانب الشخصية . بحيث لا نكاد نصف شخصية انسان دون اشارة لمستوى صحته النفسية .. حيث إن مستوى الصحة النفسية من أشد جوانب الشخصية تأثيرا على سلوكها وعلاقاتها فى محيطها ومجتمعها .. فالصحة النفسية للفرد اذا اضطربت انعكس ذلك على كل أفعاله ونشاطه وعلاقاته مع

الآخرين ، فاذا بأفعاله وأنشطته يختلان فلا يحققان الهدف المنشود وهو التوافق الاجتماعى والانجاز الشخصى الناجح الفعال .

* * *

مظاهر الاضطرابات والأمراض النفسية(١)

اذا تساءلنا عن أبرز المظاهر التى تدلنا على وجود انحرافات أو أمراض نفسية فى الفرد ، نجد أن هناك مظاهر كثيرة ومتنوعة تدل — فى حالة وجودها — على وجود انحراف أو اضطراب نفسى فى الشخصية . ومن أبرز هذه المظاهر ما يلى :

١ — اضطرابات الادراك (Perceptual Disorders) :

كادراك أشياء لا وجود لها فى الواقع الفعلى ، مثل «الهلوسة» . ففى هذه الحالة يشعر الفرد بأحاسيس ليست لها تنبيهات حقيقية ، كأن يحس بأن شخصا يناديه أو يحدثه ، وهو فى هذه الحالة يراه ويسمع صوته ويتبادل معه الحديث . ويصبح الشخص — فى هذه الحالة — مصدقا لكل ما يحس به ، مثله كالنائم الذى يرى حلما فى نومه ، ولكن فى حالة الهلوسة يكون الشخص متيقظا .

ومن أنواع اضطرابات الادراك أيضا ما يعرف بـ « سوء التأويل » أو « الأوهام » (Illusions) .. ففى هذه الحالة توجد أشياء فى الواقع لكن لا تدركها الشخصية على حالتها الفعلية بل تدركها محرفة ، بحيث يتفق هذا التحريف مع حالتها النفسية . وعلى ذلك فان مثل هذا الشخص يفسر سلوك الآخرين على أساس أنهم يضمرون له شرا ويخفون نواياهم السيئة ، وهكذا يدرك الأشياء والأحداث على غير حقيقتها .

---

(١) فرج عبد القادر طه : **المجمل فى علم النفس والشخصية والأمراض النفسية** . (القاهرة : الدار الفنية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) ، ص٥٦—٦١

٢ ـ اضطرابات التفكير (Thought Disturbances) :

كتسلط أفكار غير واقعية ولا منطقية ولا تتفق مع المستوى العقلى أو الثقافى أو الاجتماعى للفرد .. مثل ما يعرف بـ « الهذاءات » (Delusions) ، وهى عبارة عن معتقدات يعتنقها الشخص رغم ما فيها من سخف وعدم منطق ، ولا يمكن اقناعه بفساد هذا الاعتقاد أو عدم صحته ، مثل اعتقاد بعض المرضى بأنهم شخصيات تاريخية عظيمة ويحاولون أن يتقمصوا شخصياتهم .

وهناك نوع آخر من الأفكار المتسلطة والتى تعرف بـ « الوسواس القهرى » (Compulsive Obsession) ، وهى تختلف عن الهذاءات فى أن الوسواس يجعل الشخص يعتقد أن الفكرة التى تراوده وتتسلط عليه فكرة غير صحيحة وغير واقعية ، ومع ذلك فهى تلح عليه ولا يملك منها فرارا أو يبعدها عن تفكيره على الرغم من اقتناعه بسخفها .

ومن اضطرابات التفكير نجد نوعا آخر يتمثل فى « التدهور العقلى » (Mental Deterioration) ، حيث يصاب الاستعداد العقلى للمريض بالتحلل والاضمحلال والنقص المستمر .. حيث تقل قدرته على الفهم والاستيعاب ، وتنقص قدرته وكفاءته فى التعامل مع الرموز والأفكار المجردة ، ويصاب بنقص ملحوظ فى وظائفه العقلية .

كما أن « خلط التفكير وغرابته » (Bizarre Thinking) مظهر آخر من مظاهر اضطرابات التفكير .. فهنا نجد الشخص ينتقل فى تفكيره وحديثه أو كتابته من فكرة الى أخرى انتقالا مفاجئا ، دون وجود روابط منطقية بين الفكرة السابقة والفكرة اللاحقة ، بحيث يتعذر على المستمع أو القارىء عملية المتابعة أو الفهم .

ويعتبر « اضطراب الذاكرة » علامة أخرى من علامات اضطراب التفكير ، حيث يفقد الشخص ذاكرته لدرجة قد يستحيل معها معرفة هويته أو عمله ، أو قد تضعف ذاكرته المتعلقة بموقف أو حدث معين ، مع بقاء جوانب ذاكرته الأخرى سوية .

٣ ـ اضطرابات الانتبـــاه (Attention Disorders) :

تعتبر قدرة الفرد على تركيز انتباهه ونقله من موضوع الى آخر حسب الموقف الذى يواجهه احدى الخواص اللازمة لتوافقه فى حياته • ومن ثم فإن اضطرابات الانتباه تعتبر من مظاهر الاضطرابات النفسية •

وهناك أنواع من اضطرابات الانتباه •• منها ســهولة تحول انتباه الفرد من موضوع لآخر على الرغم من محاولتـــه تركيز انتباهـــه على الموضوع الأول ، الا أنه يمكن لأقل المنبهات أن تشتت ذهنـــه وتقلل تركيزه على الرغم منه • وهكذا يتحول انتباهه من موضوع لآخر دون قدرة على ضبط الانتباه وتركيزه فى الموضوع الذى يســتحق التركيز والاهتمام ، وبذا تقل الكفاية الانتاجية للفرد •

ومن اضطرابات الانتباه أيضا حالات الذهول التى تقلل من قدرة الفرد على الانتباه للواقع من حوله ، وقد تصاحبها حالات من الهياج والأوهام والتخيلات ، كحالة المحموم أو من يسرف فى تعاطى المخدرات أو المسكرات •• ويبلغ اضطراب الانتباه أقصاه فى حالة « الغيبوبة » (Comatose) حيث يفقد الشخص وعيه بما يحيط به ، ويكاد يستحيل على المنبهات الخارجية جذب انتباهه اليها ، واستجابته لها •

٤ ـ اضطرابات الانفعال (Emotion Disorders) •

يقصد باضطرابات الانفعال فى الفرد عدم ملاءمة الانفعال ـ من حيث شـــدته أو نوعه ـ للموقف الذى يواجهه • فالفرد السوى يكون انفعاله مناســبا للموقف الذى يستثير انفعاله ، والشخص الذى يحس بالســعادة الغامرة دون أن يكون فى واقعه ما يبرر ذلك أو الذى يشعر بالحزن الشديد دون سبب واقعى واضح •• فكلا الحالتين يعانى ضعفا فى الصحة النفســية •

كما أن هناك عرضا آخر من اضطرابات الانفعال يتمثل فى « عدم اســتقرار الانفعال » (Emotional Instability) ، ويتمثل فى ضعف

سيطرة الشخص على انفعاله بحيث يثير انفعاله أضعف المثيرات .. فاذا بالفرد يبكى وينتحب بشدة لمجرد مشاهدة رواية أو تمثيلية محزنة ، أو يضحك ويخرج عن وقاره لسماع قصة تافهة ، وهكذا .

٥ ـ انحرافات السلوك أو شذوذه (Behavioral Perversions)

ان انحراف السلوك أو شذوذه عن المألوف يعتبر من مظاهر الاضطراب النفسى . فمختلف الجرائم التى لا يبررها الواقع والنظام الاجتماعى الذى يعيش فيه الفرد ، كالقتل والسرقة أو الاغتصاب الجنسى تعتبر جميعها من مظاهر الاضطرابات النفسية . ويعتبر الانحراف الجنسى مثل « الجنسية المثلية » (Homosexuality) من انحرافات السلوك التى لا يقرها الدين والمجتمع .

٦ ـ أعراض جسمية (Somatics) :

هناك بعض الاضطرابات النفسية التى تتخذ من أعضاء الجسم مظهرا للتعبير عنها ، فيصاب العضو الجسمى بالمرض نتيجة للاضطراب النفسى . وفى هذه الحالة يتعذر علاج العضو المريض ما لم يعالج الفرد نفسيا . وتندرج هذه الأعراض الجسمية تحت نوعين أساسيين :

(أ) الهستيريا التحولية (Conversion Hysteria) : ويندرج تحت هذا النوع الأعراض التى تتمثل فى فقد العضو القدرة على أداء وظيفته دون وجود تشخيص طبى لهذه الحالة أى دون اصابة أو عطل تشريحى فى العضو ذاته أو فى مراكزه بالدماغ أو الأعصاب الموصلة بين العضو ومراكزه فى الدماغ . ومن أمثلة ذلك كف البصر الهستيرى (العمى الهستيرى) ، حيث يفقد الشخص قدرته على الابصار بينما تبقى العين بأجزاؤها ومراكزها بالدماغ سليمة ، ومع ذلك لا تستطيع العين أن تؤدى وظيفتها .

(ب) الأمراض السيكوسوماتية (Psychosomatics) :
وهى أمراض جسمية تنشأ عن سبب نفسى ، وينتج عنها تلف فى البناء

التشريحى للعضو المريض ، بحيث يمكن للوسائل الطبية الكشف عن هذا التلف . وان العلاج الطبى وحده لا يفلح فى شفاء المرض السيكوسوماتى ، ولا بد من أن يقترن بالعلاج النفسى حتى يعالج السبب الأصلى للمرض .. فهناك بعض الأمراض الجسمية التى تنتج عن اضطراب يصيب النفس البشرية ، كبعض أمراض السكر وضغط الدم (الناجمين عن مخاوف أو انفعالات غضب شديدة أغلبها على المستوى اللاشعورى) وكذا قرحة المعدة أو الاثنى عشر (التى تصيب الذين يحتاجون الى الحب الشديد والرعاية الزائدة ، وغالبا لا شعوريا) ، كما بدأت تندرج أمراض جديدة تحت هذه الفئة كبعض أنواع الصداع وأمراض الحساسية .

وتعتبر انحرافات السلوك أكثر أعراض الاضطرابات النفسية وأكثرها خطرا على الفرد والمجتمع .. مثل جرائم القتل والسرقة والاغتصاب والانحرافات الجنسية ، وكذا جرائم الرشوة والاختلاس وتعاطى المخدرات وترويجها .. فكل هذا سلوك منحرف يصدر عن نفوس بشرية مضطربة ومريضة .

واضطراب الصحة النفسية معناه فى نهاية الأمر أنه تبديد لطاقة الانسان واهدار لها فى دروب ومسالك لا تعود عليه أو على المجتمع الا بالضرر ، حيث لا يبقى للنفس البشرية من طاقة تساعدها على أن تؤدى وظائفها بكفاءة عالية ، تماما كالمرض الجسمى الذى يداهم الفرد فيبدد طاقته الجسمية ، بحيث لا يقوى على أداء الواجبات المطلوبة منه أو القيام بالوظائف الأساسية كالمشى أو الجرى أو دفع الأشياء أو حملها .

* * *

تصنيف عام للاضطرابات والأمراض النفسية

بعد أن ناقشنا بايجاز المظاهر الأساسية التى تشير الى وجود اضطراب أو مرض نفسى عند الفرد ، يبدو من المفيد أن نضع تصنيفا

عاما لمختلف الاضطرابات والأمراض النفسية بحيث يغطى أهمها . وسوف نصف الاضطرابات والأمراض النفسية تحت أربع فئـات على النحـو التـالى[1] :

١ ــ الأمراض العصابية (Neuroses) .
٢ ــ الأمراض الذهانية (Psychoses) .
٣ ــ السـيكوباتية (Psychopathy) .
٤ ــ الأمراض السيكوسوماتية (Psychosomatic) .

وسـنناقش كل فئة باختصار :

أولا ــ الأمراض / الاضطرابات العصابية (Neuroses) .

تضم هذه الفئة مجموعة من الأمراض النفسية التى تتميز بضعف تأثيرها نسـبيا على شخصية المريض ، بحيث لا تهدد نجاحه وتوافقـه فى عمله أو فى علاقاته الاجتماعية الا بقدر ضئيل . ولهذا فان المرضى العصابيين عادة لا يحتاجون الى الحجز داخل مستشفيات لرعايتهم الا نادرا ، وذلك لقلة خطورتهم على أنفسـهم أو على المجتمع . لذلك فان الكثيرين منهم يعيشـون بيننا معيشة سوية ، بل وفى كثير من الحالات لا نكاد نكشف مرضهم النفسى الا اذا حدثونا عنه . ومن أبرز الأمراض العصابية ما يأتى :

١ ــ الهسـتيريا (Hysteria) .

هى مرض نفسى متشعب الأعراض ومتعدد الأنواع أيضا .. فهناك مثلا « الهسـتيريا التحولية » ــ التى سـبق الحديث عنها ــ وهنـاك « الاغماء الهستيرى » ، ويتمثل فى نوبات يفقد فيها المريض وعيه ، وقد يتصلب جسـمه أو يهـذى بكلمات غير ذات معنى أو يقوم بحركات

(١) فرج عبد القادر طـه : **المجمل فى علم النفس والشخصية والأمراض النفسـية** ، مرجع سابق ، ص ٦١

شـاذة • وهناك « التجوال النومى (Somnambulism) ويتمثل فى المشى أثناء النوم والقيام بنشاط حركى وهو مستغرق فى النوم ، وعندما يسـتيقظ فانه غالبـا لا يتذكر ما حدث أثناء تجواله النومى ، كما أن هناك نوعا آخر يشـبه التجوال النومى ، وهو المعروف باسم « التجوال اللاشـعورى » (Fugue) ويتمثل فى فقـدان المريض لذاكرته لفترة طويلة ، فينسى كل شيء عن حيـاته السـابقة ويخرج متجـولا لفترة قد تطول ، ويقوم أثناءها بأعمـال وأنشـطة مختلفة ويجـوب بلادا مختلفة ، حتى اذا أفاق من نوبة التجوال اللاشـعورى هذا عادت اليه ذاكرته وماضيه وحياته السـابقة ، وغالبا لا يتذكر ما فعله أثناء نوبة التجـوال ••

٢ ــ الخوف المرضى (الفوبيا) : (Phobia) :

هو عبارة عن خوف من موضوع أو شيء أو موقف لا يسـتثير عادة الخوف لدى عامة الناس •• « كالخوف من الأماكن المفتوحـة » (Agoraphobia) ، ويبـدو فى خـوف المريض من البقاء فى أماكن مفتوحة ، فاذا ما دخل منزلا لا يستريح الا اذا أغلق الباب والنوافذ ، واذا سـار فى شارع فسيح انتابه الفزع والضيق ، وهكذا • وهنـاك مرضى ــ على عكس السابق ــ مصابون بـ « الخوف من الأماكن المغلقة » (Claustrophobia) ، فلا يكاد يجد نفسـه فى مكان أو غرفة مغلقة حتى ينتابه الخوف والفزع ، ويظل هكذا حتى تفتح الأبواب • وهناك العديد من أمراض الفوبيا مثال ذلك : « الخوف من الأماكن المرتفعة » (Acrophobia) و « الخـوف من منظر الـدم » (Hematophobia) والخوف من حيوانات أليفة كالقطط •

٣ ــ الوسواس (Obsession) :

عبارة عن أفكار تراود المريض وتلازمه دون أن يستطيع التخلص منها ، على الرغم من شعوره بغرابتها وعدم جدواها أو واقعيتها • ويبذل

المريض جهده لمحاولة ابعاد هذه الأفكار عن ذهنه ، حتى يصبح شاغله الشاغل هو القضاء عليها واستبعادها باقناع نفسه بغرابتها وعدم جدواها ، وأحيانا يلجأ الى الآخرين حتى يقنعوه بذلك • فلا غرابة اذن أن تظهر على المريض بالوسواس أعراض الارهاق والتعب لكثرة ما يبذله من طاقة فى مقاومة الوسواس •

٤ ــ الحــواز (Compulsion) •

عبارة عن قيام المريض بحركات رتيبة جامدة نمطية لا تحقق له أية فائدة ، وليس لها معنى منطقى لدى الآخرين •• مثل المريض الحوازى الذى يغسل يديه عدة مرات بحجة وقاية نفسه من المرض عن طريق التخلص من الجراثيم التى تعلق بيديه • وفى حالات كثيرة يجاهد المريض الحوازى نفسه بنفسه ليمنعها من اتمام الفعل الحوازى لاقتناعه بعدم جدواه أو واقعيته ، لكنه فى النهاية يفشل فى تحقيق ذلك ويستسلم للدافع الداخلى الذى يملى عليه اتمام الفعل الحوازى • وهذا يعنى أن الدافع وراء الفعل الحوازى يكون أقوى من الارادة الشعورية للمريض ، ولذا يميل بعض علماء النفس الى تسمية الأفعال الحوازية بالأفعال القهرية نسبة الى أن المريض يكون مقهورا على تكرار أدائها رغما عنه •

ويتشابه الحواز فى أصله وطابعه مع الوسواس ، وكثيرا ما يتواجدان سويا فى المريض الواحد ويصبح « حوازيا موسوسا » (Compulsive Obsessive) • ولا يكاد يختلف الحواز عن الوسواس الا فى حركية الحواز ، بينما نجد الوسواس فكريا •• فالحوازى يقوم بأفعال حركية متكررة ، بينما الوسواسى تراوده افكار غريبة • والمريض فى الحالتين يعى تماما أنه مريض ، ويجاهد لوقف الأعمال والأفعال الحركية الحوازية لادراكه لسخفها ، وفى أن يدرأ الأفكار الوسواسية لادراكه لعدم منطقيتها ، وان كان يفشل فى الحالتين لأن الدوافع اليهما دوافع لا شعورية لا يدركها ولا يملك التحكم فيها كما لا يستطيع

مواجهتها بشكل ناجح الا اذا أدرك حقيقتها وأهدافها ، بعد أن يمر بمرحلة ارشاد أو علاج نفسى •

٥ ـ توهم المرض (Hypochondria) :

المريض هنا يتوهم اصابته فعلا بمرض أو أمراض معينة أو استعداده للاصابة بها ، لهذا فهو دائم الاحتياط والخوف • وهو منشغل دائما بصحته ويهتم بها اهتماما كبيرا • ويقلق بشدة اذا أصابته وعكة صحية خفيفة ويتوهم أنه أصيب بمرض خطير ، وغالبا ما يفشل من حوله والأطباء فى طمأنته على صحته واقناعه بخلوه من المرض • ومن هنا فهو دائم الشكوى من اصابته المتوهمة بأمراض معينة ، أو خوفه من الاصابة بها ، حتى ان البعض يميل الى تسمية هذا المرض بـ « وسواس المرض » •

٦ ـ الوهن النفسى (النيروستانيا) (Neurasthenia) :

يقصد به احساس المريض المستمر بالارهاق والتعب والضعف ونقص الحيوية • ويشمل مفهوم النيروستانيا الأنواع التالية من الظواهر المرضية :

(أ) اضطرابات فى الحساسية ، كالصداع المتصل أو المتقطع والأوجاع المتنقلة والحساسية المفرطة واحساسات مرضية ليس لها أساس عضوى •

(ب) اضطرابات حسية ، كزيادة الحساسية وطنين الأذن •

(جـ) اضطرابات حشوية وظيفية ، كاضطراب الهضم وتقلص المعدة وآلام بالمعدة واضطراب فى افرازات المعدة والكبد •

(د) اضطرابات خاصة بالأوعية الدموية ، كهبوط فى ضغط الدم أو ارتفاعه •

(هـ) اضطرابات التنفس ، كضيق في التنفس والربو الكاذب .
(و) اضطرابات عصبية نفسية ، مثل الأرق والدوار والاكتئاب وسرعة الغضب والاندفاع وتشتت الانتباه وصعوبة التركيز .

٧ ـ القلق العصابي (Neurotic Anxiety) .

حيث يظل المريض قلقا خائفا من كل شيء ومن لا شيء في نفس الوقت ، ويظل يبحث عن شيء يبرر به خوفه أو يربطه به ، فيلتمس لانزعاجه أوهى الأسباب وأقلها مدعاة للخوف والقلق . ويكون قلقه وخوفه وتوتره أقوى كثيرا مما يتطلبه الموقف ، مثال ذلك الطالب الذي يتقلب في فراش النوم دون الاستغراق فيه طوال ليالي فترة الامتحانات، مع ضيق بالغ لعدم النوم ، ورغبة جارفة في النوم حتى يستعيد نشاطه وقدرته على أداء الامتحان . ولا تكاد تنقضي فترة الامتحانات حتى يبحث قلقه عن سبب آخر لاستحضاره ، كانتظار ظهور نتيجة الامتحان وتوقع الرسوب . وهكذا يظل المريض قلقا منشغلا سواء لأسباب واقعية أو وهمية .

٨ ـ الاكتئاب العصابي (Neurotic Depression) :

تسيطر على المريض هنا حالة من الهم والحزن والابتعاد عن مباهج الحياة والرغبة في التخلص من الحياة ، مع هبوط النشاط ونقص الحماس للعمل والدافع للانجاز ، ويصاحب كل هذا أرق واضطراب في نوم المريض .

ويصيب الاكتئاب العصابي الفرد بعد فقده لشخص أو شيء عزيز عليه أو تعرضه لموقف يستدعي الحزن ، ولا تخف حدة الحزن بمرور الوقت ـ مثل ما يحدث مع الأسوياء ـ ولكن يستمر في شدته أو يتزايد .

٩ ـ العصاب الصدمي (Traumatic Neurosis) :

يتعرض الانسان في حياته اليومية لمواقف ومثيرات مختلفة

القوة ، ولكنه عادة يستطيع السيطرة عليها والاستجابة لها دون أن يتعرض لخطر أو ضرر . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يتعرضون لمواقف أو منبهات بالغة الشدة أو الخطورة بحيث لا يمكنهم السيطرة عليها أو منع ضررها ، مثل ما يحدث في مواقف الانفجارات والغارات الجوية وحوادث وسائل النقل . وتسمى مثل هذه المواقف بـ « الصدمات » ، وينتج عن بعضها أمراض نفسية تسمى بـ « العصاب الصدمى » أو « عصاب الصدمة » مثل « عصاب الحرب » (War Neurosis) .

١٠ ــ العصاب الخلطى (Mixed Neurosis) :

وهو يجمع بين أعراض مميزة لأكثر من مرض عصابى مثل الهستيريا والوسواس والحواز ، كالمريض المصاب بشلل هستيرى فى احدى ذراعيه وتراوده باستمرار فكرة أن اللصوص سوف يهاجمونه فى منزله ، ولذا فهو يقوم عشرات المرات من نومه ليلا ليستوثق من اغلاق جميع المنافذ بمنزله .

* * *

ثانيا ــ الأمراض / الاضطرابات الذهانية (Psychoses) :

تضم فئة الأمراض الذهانية مجموعة من الأمراض والاضطرابات النفسية الشديدة ذات التأثير الكبير على الشخصية . فهى تقعد الفرد عن العمل والانتاج ، وتقف حجر عثرة فى طريق توافقه مع من حوله ، وفى كثير من الحالات يصبح المريض خطيرا على نفسه وعلى الآخرين ، مما يلزم بوضعه تحت الرعاية المستمرة باحدى المستشفيات . وعادة يكون ادراك المريض للواقع مضطربا ، وهكذا قد يدرك الذهانى أقرب الأشخاص اليه على أنه عدو لدود ينبغى أن يبادر بالقضاء عليه ، أو قد يرى نفسه على أنه مجرم يستحق الاعدام على ما اقترفه من جرائم (وهمية لا علاقة لها بالواقع) ، فيبادر الى تنفيذ حكم الاعدام فى نفسه فينتحر . ولهذا نقول بأن الذهانى عادة خطير على نفسه

وعلى الآخرين ويحتاج الى احتياطات بالغـة لحمايته وحماية الآخرين من أضراره • وعلى ذلك فان الجرائم التى يرتكبها الذهانى لا يعتبر مسئولا عنها جنائيا •

ان الذهـان يقابل الاصـطلاح الدارج الشـائع « الجنـون » (Insanity) ، والذهانى لا يدرك أنه مريض أو شـاذ ، ولذا فهو قلما يلجأ الى المعالج النفسى طلبـا للعلاج ، بل انه يقاوم العلاج عندما يجبره أهله على التماس العلاج • ويقسـم علماء العـلاج النفسى الأمراض الذهانية الى نوعين :

(أ) الأمراض الذهانية الوظيفية (Functional Psychoses)

(ب) الأمراض الذهانية العضوية (Organic Psychoses) .

وأشهر الأمراض الذهانيـة هى :

١ ــ جنون الهذاء (البرانويا) (Paranoia)

يعتبر جنون الهذاء من بين الهـذاء الوظيـفى • ويتميز بوجـود « هذاء » (أفكار ومعتقـدات غير واقعيـة) منظم وثابت مع احتفاظ الشخصية عادة بامكاناتها العقلية دون تدهـور ناتج عن استمرار فترة المرض • ويلاحظ أن محور تصرفات المريض يدور حول هذا الهذاء الذى يعتنقه والذى لا يشـك للحظة فى صـدقه وواقعيته • ويتخذ المريض من امكاناته العقلية التى لم تتدهـور سـندا لتبرير صـدق معتقداته الهذائية والدعوة لتصديقها من الآخرين • وفى أغلب الحالات توجـد لدى المريض « هـلاوس » (مدركات حسـية بدون تنبيه خارجى) سمعية وبصرية ، تؤيد هذاءاته وتساندها •

أما الأفكار الهذائية التى يعتنقها مريض الهذاء فهى كثيرة ، وان كان يمكن تصنيفها فى فئات ثلاث شـائعة هى :

ــ هذاء العظمة (Delusion of Grandeur)

ــ هذاء الاضطهاد (Delusion of Persecution) .

ــ هذاء الغيرة (Delusion of Jealousy) .

ففى « هذاء العظمة » قد نجد المريض يعتقد أنه شـخص عظيم (نبى ، رسـول ، قائد كبير ، ملك ، أغنى الأغنياء بما يملك ، الخ) . وفى « هذاء الاضطهاد » قد يجد المريض أنه ملاحـق ومراقب من هيئة أو منظمة أو شخص معين للاعتداء عليه أو التخلص منه غيرة وحسدا . وفى « هذاء الغيرة » قد نجد المريض يغار غيرة جنونية على من يجب دون وجود مبرر منطقى أو واقعى لهذه الغيرة ، وفى مثل هذه الحالة قـد يصل الأمر الى حد قتـل غريمه أو حبيبه اذا سنحت له الفرصة .

٢ ـ الاكتئاب (Depression)

يعتبر « الاكتئاب » عادة من الذهان الوظيفى ، وهو حـالة من الاضطراب النفسى تبدو أكثر ما تكون وضـوحا فى الجانب الانفعالى للشـخصية ، حيث يتميز بالحزن الشـديد واليأس من الحياة ووخز الضمير وتبكيته على شرور لم يرتكبها الشخص فى الغالب ، ولكنهـا متوهمة الى حـد بعيد . وغالبا ما يصاحب حالات الاكتئاب هذاءات وهلاوس تسـاندها وتدعمها . ومن هنـا كان احتمال انتحار المريض كبيرا حتى يتخلص من حيـاته المملوءة بالهم واليـأس والحزن والقلق والمخاوف التى قد تجعله قليـل النوم ، بطىء الحركة ، رافضا للطعام . وبالتالى يصـاب جسـمه بهزال شـديد فى العادة .

٣ ـ الهوس (Mania) :

يعتبر « الهوس » من الذهان الوظيفى ـ شـأنه شأن الاكتئاب ـ وهو حالة مرضية تبدو أوضح ما تكون فى الحالة الانفعالية للشخص . ومن أهم أعراض الهوس ما يأتى :

(أ) الشعور بالنشاط والخفة والبهجة والرضا عن الذات .

(ب) السرعة والتعجل فى كل العمليات العقليـة ، وصرف الانتباه وتحوله بسرعة شـديدة .

(جـ) التعرض لأفكار هذائية تدور حول امتياز المريض وعظمته ، وميل المريض لالقاء النكت والاكثار من الضحك •

وهكذا يتضح لنا أن حالة الهوس تناقض تماما حالة الاكتئاب في أعراضها • وكثيرا ما تتعاقب حالتا الاكتئاب والهوس على المريض الواحد بشكل نوبات قد تفصل بينها فترة شفاء وقتي ، وتسمى حينئذ بـ « الجنون الدوري » (Circular Insanity of Psychosis) .

٤ ـ **الفصام** (Schizophrenia) •

لحالات الفصام طائفة من الخصائص المميزة ، والعرض البارز فيها هو البلادة الانفعالية • فالمريض هنا لا يكترث للحوادث التي تهز مشاعر الانسان السوي ، ولا يهتم بأصدقائه أو أسرته أو عمله ، كما يهمل في مظهره ونظافته • ويظهر على المفصومين عرض التفكك بدرجة كبيرة تستوقف الانتباه ، فيضحكون دون وجود باعث على الضحك ، كما أنهم لا يبدون أي انفعال حين تدعو الظروف الى ذلك • وتشير معظم الآراء العلمية الى أن « الفصام » اضطراب عقلي ، وتشير البحوث الحديثة الى احتمال ارتباط هذا المرض ــ وأعراضه العقلية ــ ببعض النقص التكويني • وأهم أعراضه عامة هي : الانسحاب من الواقع ، والأوهام والهلاوس والهذاءات الاضطهادية وغيرها • ويتكون لدى المريض اضطرابات في الادراك ، ويعيش في عالم خيالي ولكنه يتوافق معه بسهولة •

وينقسم الفصام الى أقسام فرعية هي : (١) البسيط (Simple) ويختص بأعراض البعد والانسحاب من الواقع • (٢) الهذائي Paranoid وتتضح فيه أعراض الهذاء المختلفة كالشعور بالاضطهاد أو العظمة • (٣) الكاتاتوني (Catatonic) وأكثر أعراضه وضوحا هي التعبيرات العضوية السالبة والموجبة الشاذة • ومن هنا فاننا نجد بعض علماء النفس يضعون عنوانا للفصام (Schizophrenia / Split of Mind)

« الفصام / أو العقل الممزق » ، اشـــارة الى أن هذا المرض يمزق العقل ويصيب الشخصية بالتصدع ، فتفقد بذلك التكامل والتناسق الذى كان يوائم بين جوانبها الفكرية والانفعالية والحركيـــة والادراكية ، وكأن كل جانب منها أصبح فى واد منفصل عن بقية الجوانب ، ومن هنا تبدو غرابة الشخصية وشـــذوذها .

٥ ــ خبل الشيخوخة (Senile Dementia) :

« خبل الشيخوخة » أو « جنون الشيخوخة » (Senile Insanity) أو « ذهان الشيخوخة » (Senile Psychosis) هو اضطراب عقلى يصيب الشخصية نتيجة تقدمها فى السن . وهو يظهر تقريبا فى ســـن الســـتين ، كنتيجة لتدهور عقلى ناجم عن كبر السن . ومن أعراضه : نقص الذاكرة خاصـــة للأحـــداث القريبة ، والنقص العقلى وخاصـــة فى القـــدرة على التركيز ، والأنانية ، ونقص الاهتمام بالأحداث الجارية ، وسرعة الغضب والتقلب الانفعالى .

وعن خبل الشيخوخة ذكر « لورانس شـــافر »[1] أنه كثيرا ما يؤدى ســـوء تغذية المخ فى الشيخوخة الى تغيرات فى السلوك ، وخاصة تعطيل الوظائف الذهنية ، وكثير من هذه الحالات يضاعفها تصلب شرايين الدماغ ، أما الأعراض الذهنيـــة فانهـــا تظهر تدريجيا . واذا كان كثير من المرضى بخبل الشيخوخة قانعين وراضين بحياتهم فان غيرهم يظهرون من السلوك ما يجعل الحيـــاة معهم متعذرة .. فبعضهم يصبح سريع التهيج وينزع الى الشـــجار ، والأرجح أن هذا استجابة لعجزهم عن القيـــام بعمـــل ما يلزمهم فى حياتهم اليومية .

٦ ــ الصرع (Epilepsy) :

اسم يطلق على مجموعة من الأمراض العصبية مظهرها الأســـاسى

(١) لورانس شافر : « علم النفس المرضى » ، فى **ميادين علم النفس** ، ج ١ ــ أشرف على تأليفه جيلفورد ، وعلى ترجمته يوسف مراد (القاهرة : دار المعـــارف ، ١٩٥٥) ص ٤١١ ــ ٤١٢

هو « التشنج » (Convulsion) ، وهى نوبات مختلفة الشدة والتكرار . وهو اضطراب فى الجهاز العصبى يتضح ويظهر فى شكل نوبات تقع المريض على فترات غير منتظمة ، حيث يسقط المريض على الأرض مصحوبا بتقلصات عضلية وفاقدا وعيه مع وجود زبد (رغوة) على فمه .

ويذكر بعض علماء النفس أن الصرع اضطراب خطير له أساس عضوى فى الغالب . والعلامة المميزة للصرع نوبة تشنجية ، وقبل حدوثها تظهر علامات تمهيدية على المريض فى شكل أصوات ذاتية أو لحظات من الغثيان . وتبدأ النوبة الحقيقية حين يصبح المريض متصلبا ويسقط فاقد الشعور ، وبعد بضع ثوان تبدأ التشنجات كما يظهر زبد اللعاب من حركات الفم ، وقد يعض اللسان . وتستغرق النوبة عادة دقائق قليلة ، يظل المريض فاقدا للشعور بعدها فترة من الزمن ، بينما يكون جسمه فى حالة استرخاء .

وقد أمكن ايضاح الأساس العضوى للصرع فى السنوات الأخيرة من خلال الرسم الكهربائى للدماغ ، الذى يساعد فى تشخيص الصرع من حيث نوعه وشدته . ولا يوجد علاج شاف مؤكد للصرع ، ولكن أمكن مساعدة بعض الحالات بجراحات المخ وأخرى بالعقاقير وتنظيم الغذاء للمريض .

* * *

ثالثا ـ الاضطرابات السيكوباتية (Psychopathy) .

تمثل « السيكوباتية » ذلك السلوك الذى يعتبر مضادا للمجتمع وخارجا عن قيمه ومعاييره ومبادئه وقوانينه . ولذلك فانها تشمل انحرافات السلوك والأخلاق ، ويطلق عليها فى كثير من الأحيان « الانحراف السيكوباتى » .

وقد عرض « صبرى جرجس »[1] بعض التصنيفات والنماذج

(1) صبرى جرجس : **مشكلة السلوك السيكوباتى** ، (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٥٧) ص ٣٠٣ ـ ٣٠٤

الخاصة بالشخصية السيكوباتية ، كما يراها بعض العلماء الذين تصدوا لتصنيفات الأمراض النفسية ، وتضمنت النماذج الآتية :

١ ـ المجرمون .
٢ ـ المتقلبون انفعاليا .
٣ ـ غير الأكفاء .
٤ ـ أشباه البارانويين .
٥ ـ مدمنو الخمر والمخدرات .
٦ ـ الأفاكون .
٧ ـ النصابون .
٨ ـ المصابون بجنون السرقة .
٩ ـ المصابون بجنون اشعال الحرائق .
١٠ ـ المنحلون خلقيا .
١١ ـ المنحرفون جنسيا .
١٢ ـ أشباه المتذمرين .
١٣ ـ مدعو المرض (المتمارضون) .

وقد عرض مقال عن « التشخيص المقارن للحالات السيكوباتية »(١) والتى يرى أن أهم سماتها هى :

١ ـ يجب أن تظهر نزعاتهم منذ سن مبكرة فى صورة أعمال مضادة للخلق أو فى شكل عناد لسلطة الكبار .

٢ ـ السيكوباتيين غير قابلين للشفاء ، وهم يقومون بأعمالهم المضادة للمجتمع بالحاح . ولا يستجيبون للعقاب أو التعلم أو العلاج . ويرى البعض أن بعض الحالات تتحسن بتقدم العمر .

٣ ـ يرتكب السيكوباتيون أعمالهم دون خجل ، وفى بعض الأحيان

---

(١) محمد عبد الحليم : « التشخيص المقارن للحالات السيكوباتية » مجلة علم النفس ، مجلد ٤ ، عدد ٣ ، ١٩٤٩ ، ص ٣٢١ ـ ٣٢٨

علانيــه • وهم يستخفون بالأمور ولا يتحمسون لشيء • يعوزهم بعد النظر وعمق الانفعال •

٤ ــ لا ينتفعون من الخبرة السابقة ، ويعيشون فى ملذات الحاضر ولا يعبأون بالنتائج التى يتعرضون لها من أعمالهم •

٥ ــ وهم يرتكبون جميع أنواع الجرائم •• فهم يسرقون ويكذبون وينصبون وغير ذلك من الجرائم الصغيرة ، ولكنهم قد يرتكبون الجرائم الخطيرة • والجرائم السيكوباتية لا معنى لهـا ، فالكذب هنا لتبرير سلوكهم •

٦ ــ على الرغم من استمرار سلوكهم المضاد للمجتمع فانهم يبدون أمام الغرباء كقوم ظرفاء • والواقع أن عـدم الاستقرار على حالة واحدة سـمة ظاهرة فيهم • وسوء سلوكهم له صفة الادمان •

ويرجع بعض علماء النفس أسباب السيكوباتية الى أسباب وراثية شاذة وعوامل بيئية غير مناسبة تتمثل أساسـا فى أخطاء فى عمليـة التربية والتنشـئة •

* * *

رابعا ــ الأمراض/الاضطرابات السيكوسوماتية
: (Psychosomatics)

« لقد كان الرأى الطبى يجمع على أن قرحة المعـدة تنشـأ من اختلال فحواه أن غشـاء المعدة يتآكل بفعل عصيرها الحامض ، مثـله فى ذلك مثل الطعام • ولكن الأسباب المؤدية الى هذا الاختلال الوظيفى بقيت غامضة ، حتى تلاحقت الأدلة فى السنوات الأخـيرة تثبت تأثير الانفعالات النفسـية فى وظائف المعدة ، وما تحدثه من اضطراب خطير قد يؤدى فى النهاية الى آفة القرحة »[1] •

---

(١) مصطفى زيور : فى **التحليل النفسى** « مختارات الاذاعـة » • (القاهرة : دار الجمهورية ، بدون تاريخ) ص ١٣٥

ويجدر بنا أن نذكر مشاهدات علماء الطب النفسى والعلاج النفسى لبعض الحالات الفريدة ، منها حالة تعتبر وثيقة ناطقة فى هذا الصدد .. فقد أتيح للمشاهدين رؤية مريض حديث أجريت له عملية جراحية (منذ أكثر من ثمانين سنة) هيأ الجراح بها فتحة خارجية فى المعدة أشبه ما تكون بفم معدى . فكان يمضغ طعامه ويصبه فى أنبوبة تدخل الى المعدة عن طريق هذه الفتحة . وقد استطاع الأخصائيان أن يراقبا خلال هذه الفتحة تأثير المنبهات المختلفة على غشاء المعدة المخاطى وعلى حركة جدرانها . فتبين أن كثيرا من الانفعالات مثل القلق النفسى والغضب — بنوع خاص — من شأنه أن يستثير حركة بالغة وافرازا حمضيا كبيرا ، واذا دامت هذه التغيرات زمنا طويلا واشتد فعلها ، ظهرت فى غشاء المعدة بقع من النزيف ومظاهر تقرح ، لا تلبث اذا طال الأمد أن تتحول الى قرحات حقة ، حتى اذا هدأ الافراز ، وهبط الاحتقان ، وقلت الحركة ، فان هذه القرحات لا تلبث أن تندمل »[1] .

اتضح اذن أن الافراز المستمر فى المعدة ومنها لأحماضها يسبب — اذا ما أزمن — قرحة المعدة ، وأن هذا الاستمرار رهن بانفعالات واستثارات نفسية .. بقى أن نعرف ما طبيعة هذه الانفعالات وما مصدرها وكيف تؤدى الى هذه النتائج الخطيرة ؟ .. تدلنا الملاحظة على انتشار قرحة المعدة لدى الطموحين من رجال الأعمال ، ويدل سلوك المرضى بآفة القرحة على أنهم ينزعون فى غير هوادة الى مواجهة العقبات ومغالبتها ، فنرى المريض وكأنه يوعز الى نفسه : « اننى رجل المقدرة والنشاط والانتاج ، واننى أهل للمنح وتقديم العون للآخرين وتحمل التبعات ، أحرص على أن يعتمد على الآخرون وأن أكون الزعيم المقتدر ، لا يعوزنى شىء ولا أسأل أحدا .. » ولكن التحليل النفسى يكشف عما يخفيه هذا السلوك الظاهرى من ميول

---

(١) مصطفى زيور : « فصول فى الطب السيكوسوماتى — ٢ » مجلة علم النفس ، مجلد ٣ ، عدد ١ ، ١٩٤٧ ، ص ١١ — ١٢

دفينة هى نقيض هــذا الســلوك .. ميول قوية الى أن يكونوا موضع الحب والعطف والرعــاية ، ورغبــة ملحة فى تلقى العــون والتواكل (الاعتماد على الآخرين) . كمـــا يدل التحليل على أن هؤلاء المرضى ينكرون على أنفســهم هــذه الميول الدفينة فيكتمونها فى أعماقهم ، ويقــوم بشــأنها صراع نفسى عنيف خفى .. يبــدو اذن أن ما يميز هؤلاء المرضى هــو التنكر لمــا يراودهم من حاجة الى التماس الحب والركون الى الغير .. فعوضــا عن أن يتلقوا من الغير نراهم يبذلون العطاء ، وعوضــا عن الاعتماد على الآخرين نراهم يجهدون فى ســبيل الاســتقلال والاكتفاء الذاتى . ولكن هــذا التنكر لميولهم الدفينة ، وهــذا السلوك المضــاد لمــا يتلهفون عليــه فى قرارة أنفسهم يضاعف من الحاح هذه الميــول ويزيد من ظمئهم الى أن يكونوا موضع العناية والرعاية والحب . أما الدافع الى تنكر هؤلاء المرضى لميولهم ، فهــو ما يشــعرون بما تنطوى عليــه من عودة الى مرحلة الطفولة ، حين كان الطفل يعتمد على أبويه ويتلقى الحب والعون منهما . وغنى عن البيان أن هــذه صــفات لا تلائم الشــخصية الناضــجة ، اذن لا بد لهم من نبذها . وليس من العســير أن تتبين العلاقة بين ما يدور من صراع فى نفوس هؤلاء المرضى وبين اختلال وظائف المعدة لديهم .. ذلك بأن الميل الى تلقى الحب والعون يرتبط ارتباطا وثيقا بعمليــات التغــذية منــذ الطفولة المبكرة ، حيث كان الطفل يتلقى الحب والرعاية والحنان والعطف مع لبن الأم وفى أحضانها . يقترن اذن تنــاول الطعام بتلقى الحب منذ فجر الحيــاة ، بحيث يصبح اســتقبال الطعام رمزا وبشــيرا بقــدوم الحب ، ويصبح الجوع دعاء وطلب للطعام والحب معا . وعندما توصــد ســبل التنفيس دون التماس الحب ، فان الحرمان الذى يفرضه هؤلاء المرضى على أنفســهم لا يلبث أن يستثير وظائف التغــذية ، فتنشــط المعدة الى الحركة والى افراز عصائرها كأنها تتأهب لاستقبال الطعام . وكلما كان التنكر لهذه الميول عظيما كان الحاحها شديدا ، وكان بديلها الفبســيولوجى ــ أى نشــاط المعدة وافرازها ــ كبيرا . ولكن افراز

المعدة في هـذه الظروف ليس طبيعيا لأنه غير مقترن بتناول الطعام ، بحث أن تدفق العصير المعدى الحامضى مع خلوها من الطعام لا بد أن يؤدى الى اضطراب مزمن قـد ينتهى الى تآكل غشـاء المعدة وتكوين القرحـة[1] .

لقد أوردنا هـذا الشرح المفصل لمرض « قرحـة المعدة » ليكون نموذجـا للأمراض السيكوسوماتية . وفى هـذا ما يقنعنـا بوحـدة الانسـان جسما ونفسا وتبادلهما التأثير فى كل دينامى متكامل يعيش فى بيئة اجتماعية يتأثر بها كما يؤثر فيها .

* * *

أسـاليب التوافق غير السـوى (٢)

يمكن أن نصنف الأساليب غير السوية للتوافق الى أربعة أنواع :

١ ــ **أساليب هجومية** : وهى تلك الأساليب التى تتخـذ شـكلا مضادا للمجتمع ، أى التى يكون اتجاهها الى الخارج وليـس نحـو الذات . وهـذه الأسـاليب ، وان كانت تتضمن الدخول فى التفاعل مع الجماعة ، تتم بشـكل لا تكاملى أى فى غير مصلحة الجمـاعة . ويتم هـذا النوع من الدفاع عن « طريق الهجوم على الآخرين » .

٢ ــ **أساليب انسحابية** : وهى تتضـمن الهروب أو الانسـحاب من المواقف التى تثير الصراع . والصفة المميزة لهـذه الأسـاليب أنها تنطوى على قصـور واضح فى التفاعل أو النشـاط الاجتماعى ، سواء عن طريق الانزواء السلبى أو الرفض الايجابى للتعاون ، كما أنها تكون مصحوبة غالبا بالتعويض عن طريق « الانسحاب بعيدا عن الآخرين » .

٣ ــ **أساليب استعطافية** : وتتضمن جميع الوسائل التى يظهر فيها

---

(١) مصطفى زيور : فى **التحليل النفسى** (مرجع سابق) ص ٣٦ ــ ٣٨
(٢) سيد عبد الحميد مرسى : **الشخصية السوية** « سلسلة دراسات نفسية اسلامية ــ ٤ » (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٥) ص ١٥٣ ــ ١٦٤

الخوف أو المرض أو الأوجاع الجسمية بشكل واضح . ويسمى هذا النوع بـ « الدفاع عن طريق الالتجاء الى الناس » .

٤ ـ **القلق المرضى** : اذا لم يجد الفرد أى مخرج له من مشكلاته أو التخلص من قلقه بالطرق سالفة الذكر ، فانه يظل يعانى القلق والاضطراب والانهاك والعصبية .

وهذه الأساليب الدفاعية ليست مستقلة بعضها عن البعض الآخر بشكل واضح محدد ، بل انها قد تصبح أحيانا متداخلة أشد التداخل .وفيما يلى مناقشة مختصرة لأساليب التوافق غير السوى .

اولا ـ الأساليب الهجومية : وتشمل ما يأتى :

١ ـ **التعويض الزائد** (Excessive Compensation) :

ينتج عن محاولة التغلب على الفشل أحيانا نتائج ضارة أو غير مرغوب فيها اجتماعيا .. فمثلا قد لا يتجه الطالب غير الموفق فى دراسته نحو الوجهة السوية ، فنجده يقوم بمحاولات يائسة لتأكيد ذاته تعويضا لما يشعر به من نقص . وقد تتضمن هذه المحاولات نشاطا غير مرغوب اجتماعيا دون أن يحقق الفرد ما يريده من اشباع ، ودون أن يتغلب على ما يعانيه من احباط .. فهو قد يتعالى على اخوانه فى المدرسة ، وقد يحاول أن يلفت اليه الأنظار فى المجالس بكثرة الحديث أو التحدث بصوت عال أو المعارضة لمجرد لفت الأنظار ، أو يزهو ويتباهى بأعمال لا تخصه وينسبها لنفسه .

ونلاحظ التعويض الزائد فى سلوك الأطفال بشكل واضح .. فالطفل الذى يثير الشغب أو يكثر من العدوان على أقرانه أو اخوته الأصغر سنا ، قد يخفى سلوكه هذا شعورا قويا بالقصور فى قدرته البدنية أو بالخوف من مواجهة مواقف التنافس مع زملائه . ويلاحظ التعويض عند الكبار فى حالة القصور البدنى بشكل واضح أحيانا .. فقد يلاحظ فى سلوك قصير القامة أنه يميل الى

اثبات ذاته دائما ، فيلجأ الى اتخاذ مواقف جدية فى حيـاته بشـكل عام ، أو قد يتحدث بصـوت عال ، أو قد يكتسب القدرة على الهجوم عن طريق اللغـة ، فنراه حاضر البديهة له تهكمات وتعليقات لاذعة •

٢ ـ التبرير (Rationalization) :

التبرير بالنسـبة للتفكير كالتعويض بالنسبة للسـلوك ، ويتمثل كثيرا فى الأسـباب التى يغطى بها الفرد فشـله فى أغلب الأحيان •• مثال ذلك الطالب الذى يرسب فى الامتحان ويبرر ذلك بأن الامتحان كان صعبا أو لضيق الوقت أو لسـوء حظه • وقد يبرر البعض عـدم القدرة على تحقيق هـدف معين بأن ذلك الهدف لم يكن فى الواقـع خيرا بالنسـبة لهم • وقد يبرر الرئيس قسـوته فى معاملة مرؤوسـيه بأنه يفعل ذلك كى يكونوا عبرة لزملائهم • وقـد يبرر الأب سـيطرته على أبنائه بأنهم لا يعرفون مصلحتهم مهما بلغوا من السـن أو التعليم أو الخبرة • وقد يظهر التبرير بصورة أخرى ، وهى صورة الشـخص الذى يتطوع لاسـداء النصح للآخرين ، الذين يريد هو فى الواقع أن ينتقدهم ويحقر من شـأنهم ويظهر سـيطرته عليهم ، حتى يرضى ذاته ويشـعر أنه أعلا منهم مركزا •

هذه كلها أمثلة للتبرير ، وهى تتضمن فى مجموعها تسويغ الأفعال بأسـباب معقولة اجتماعيا ، فى حين أن الدافع الحقيقى هو فى الواقع دافع مكبوت غير مقبـول تسبب فى مواجهة الشخص لمواقف مؤلمـة •

٣ ـ الاسـقاط (Projection) :

ان الشخص الذى اعتاد أن ينال عقابا على العدوان قد يكون عن نفسـه فكرة عامة بأنه مكروه أو غير مرغوب فيـه من الآخرين أو منبوذ مما يثير قلقـه ، كما أن استثارة أى رغبـة له فى العـدوان تثير قلقه كذلك • ولكن الحيـاة مليئة بالمواقف التى تدعو الى المبادأة وتحمل المسئولية واتخاذ خطوات تنفيذية قد يكون فيها مخالفة لآراء الآخرين ،

وهـذه كلها تحمل معنى العدوان . لذلك فقد يجد مثل هذا الشخص نفسه محبطا فى كثير من هذه المواقف لأنه لا يستطيع أن يجد مخرجا لرغباته المكبوتة . لذلك فانه يتبع وسيلة « الاسقاط » لكى يخفف من حدة هذا القلق وهذا الشعور بالاحباط ، ولكى يشبع دوافعه المكبوتة من ناحية أخرى .. فهو يسقط رغباته العدوانية مثلا على الآخرين ، وذلك بأن يتصور أن البعض يدبر له مكائد أو يدخل فى روعه أن الناس أعداء له ، وأنه لا يوجد فى العالم من يريد الخير لأحد .

٤ ـ **التقمص** (Identification) :

هو أسلوب سلوكى يحاول به الفرد الوصول الى اشباع دوافعه عن طريق تصور نفسه فى مكان أفراد آخرين ، وهو بذلك يشاركهم (فى مستوى التصور) تحصيلهم الذى حرم منه .. فيتصور نفسه فى موقف المحارب الشجاع أو فى مكان أبطال القصص التاريخية والأفلام السينمائية والمسرحيات ، التى تدور معظم أحداثها حول انتصارات هؤلاء الأبطال . وقد يدمن الشخص قراءة مثل هذه القصص أو مشاهدتها أو الحديث عنها .. ومن خلال هذه العملية يستطيع أن يشبع دوافعه من ناحية ، ومن ناحية أخرى فان مثل هذه المواقف لا تثير عنده القلق بمثل ما تثيره مواقف العدوان المباشر .

وقد يتقمص الشخص فردا أو جماعة ، كما أن عملية التقمص قد تحدث فى مختلف مراحل العمر .. فالطفل قد يتقمص شخصية والده أو معلمه لكى يشعر بالزهو والكبرياء والسيطرة التى حرم منها ، والشاب قد يتقمص فريقا بأكمله أو جمعية من الجمعيات أو بطلا أو سياسيا أو عظيما من العظماء .

٥ ـ **النقل** (Replacement) :

قد يحل الصراع أيضا عن طريق اتخاذ كبش للفداء ، أى من خلال اتخاذ مواقف أو أشخاص أو أشياء تجد فيها الدوافع المكبوتة

إشـباعا مع تلافى القلق المتعلق بهذه الدوافع • ويلاحظ هذا الأسلوب كثيرا فى حياتنا اليومية •• فالرئيس الذى يغضبه أحد مرؤوسـيه قد ينقل عدوانه الى مرؤوس آخر ، والموظف الذى يغضبه رئيسه قد ينقل عدوانه الى فراش / ساعى المكتب أو الى أهل منزله كزوجته وأولاده • وكثيرا ما نلاحظ أن الشخص فى حالة غضبه قد يركل الكرسى بقدمه أو يضرب الحائط بيده أو يقذف بأحد الأوانى على الأرض ، وذلك اذا كان المثير الأصلى للغضب شخصا لا يمكن رد العدوان عليه •

* * *

ثانيا ــ الأساليب الانسحابية :

يلاحظ فى المواقف السـابقة أن الفرد يواجـه المواقف مواجهـة عدوانية الى حد ما ، كما كان سلوكه يتضمن المشـاركة الاجتماعية • ولكن هنـاك نوعا آخر من السلوك الدفاعى لا يدخل فيـه الفرد فى علاقة ايجابية مع المجتمع على هـذا النحو ، بل يتميز بالتقهقر والسلبية والانسحاب ، ولذا يسمى بـ « الأسلوب الانسـحابى » • وفيما يلى نتعرض للأشكال المختلفة لهذا الأسلوب ••

١ ــ الانعزال والانزواء / الانطواء (Introversion)

قد تصبح المواقف الاجتماعية مثيرة للقلق عنـد الفرد ، ولذا نراه يلجأ الى الابتعاد عن المجتمع بقـدر الامكان لكى يخفف من حـدة القـلق • فالمجتمع بالنسـبة للشخص المنزوى / المنطوى ملىء بالعوامل المثيرة للاضطراب والتعاسـة ، ولذا فانه يتجنب مصاحبة الناس ويؤثر الوحـدة والانفراد فيما يقوم به من نشـاط •• فنراه يميل الى ممارسة الألعاب الفردية ووسـائل التسلية والترويح الفردية ، ويتجنب المواقف الاجتماعية حتى يتفادى الاختلاط بالآخرين •

والشخص الذى يتخذ هـذا الأسلوب هو عادة ذلك الفرد الذى تكرر فشـله فى المواقف الاجتماعية ، كما أنه لم ينجح فى الأساليب الايجابية التى حاول أن يستخدمها ليعيد التوافق بينه وبين المجتمع •

ويرجع ذلك فى كثير من الحالات الى القسوة والتعسف من جانب الوالدين وفرض التزامات على الأبناء تفوق طاقاتهم ، وكذا تدعيم الآباء للسلوك الانعزالى لأبنائهم حيث ينظر اليه الآباء كسلوك هادىء يدل على التهذيب والأدب • وان مثل هذا السلوك الانسحابى أشد خطرا فى الواقع من الأساليب الهجومية ، لأنه قلما يثير الانتباه ، مما يؤدى الى تجاهل حالات الانطواء حتى تتحول الى حالات أشد قد تتعذر أو يستحيل علاجها بسهولة •

٢ ــ **التخيل وأحلام اليقظة (Fantasy) :**

عبارة عن استجابات بديلة للاستجابات الواقعية ، فاذا لم يجد الشخص وسيلة لاشباع دوافعه فى الواقع فانه يستطيع أن يحقق اشباعا جزئيا عن طريق التخيل وأحلام اليقظة • والشخص المنزوى (الانطوائى) يغرق نفسه عادة فى التخيل وأحلام اليقظة ، حيث انه يجد فى ذلك وسيلة للاشباع لا تحتاج الى المشاركة الفعلية فى أى نشاط اجتماعى قد يجد فيه ما يثير قلقه •

ومعنى ذلك أن التخيل يعتبر بالنسبة للشخص المنزوى وسيلة يستطيع من خلالها أن يحل صراعاته ، فيحصل على اشباع لدوافعه المكبوتة مع تفادى القلق المرتبط بهذه الدوافع • وليس من الضرورى أن يكون التخيل مرضيا فى كل الحالات ، فان الكثيرين يلجأون الى أحلام اليقظة من آن لآخر ، ولكن الاستغراق فى أحلام اليقظة قد يصل بالشخص أحيانا الى الحد الذى يعوق حسن توافقه بشكل واقعى •

٣ ــ **النكوص (Regression) :**

هو حل آخر من حلول الصراع ، حيث يلجأ الشخص الى عادة سلوكية قديمة كان يجد اشباعا عن طريقها فى الماضى ، وهذا ما يسمى بـ « النكوص » • ويعتبر النكوص أسلوبا انسحابيا لأن

الشخص يتقهقر الى مرحلة سابقة من مراحل النمو ليواجه صراعه بطريقة غير مباشرة •

ويظهر النكوص بشكل واضح عند الأطفال فى مراحل النمو المختلفة المبكرة •• فالأطفال قد تعتريهم حالات النكوص فى سن الثانية أو الثالثة اذا ما ولد طفل جديد أخذ يستحوذ على اهتمام الأبوين ، فنرى الطفل قد يحبو أو يمص أصابعه كما كان يفعل من قبل • ومن أمثلة النكوص عند الكبار « الحنين الى الوطن » (Home - Sickness) الذى يشعر به من يغادرون أوطانهم للدراسة بالخارج ويشعرون بعدم الأمن فى البيئة الجديدة •

* * *

ثالثا — الأساليب الاستعطافية :

وهى تقع ضمن الأساليب السلوكية التى يطلق عليها اسم « العصاب » (Neurosis) • وأساليب السلوك العصابى ليست متشابهة ، بل تختلف فى أعراضها الى حد ما ، ولذا فقد جرت العادة على أن تحدد هذه الأساليب بأن يطلق عليها مسميات مختلفة تسهيلا لعملية الوصف • ومن الأساليب الاستعطافية الهستيريا ، والوسواس ، والقهر ، والمخاوف المرضية / الفوبيا ، وقد سبق مناقشتها •

* * *

مظاهر سوء التوافق فى القرآن

أولا — الصراع النفسى :

تتضمن الشخصية الانسانية صفات الحيوان المتمثلة فى الحاجات البدنية التى يجب اشباعها من أجل حفظ الذات وبقاء النوع ، كما تتضمن أيضا صفات معنوية سامية تتمثل فى التشوق الروحى الى الايمان بالله سبحانه وتعالى وعبادته وتسبيحه • وقد يحدث بين هذين الجانبين من شخصية الانسان صراع •• فتجذبه أحيانا حاجاته وشهواته البدنية ، وتجذبه أحيانا أخرى حاجاته المعنوية وأشواقه

الروحية ، ويشعر الانسان بالصراع داخل نفسه بين هذين الجانبين من شخصيته . ويشير القرآن الكريم الى حالة الصراع بين هذين الجانبين ــ المادى والروحى ــ بقوله :

﴿ فأما من طغى . وآثر الحياة الدنيا . فان الجحيم هى المأوى . وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى . فان الجنة هى المأوى ﴾

(النازعات : ٣٧ ــ ٤١)

ويشير القرآن الكريم أيضا الى هذا الصراع النفسى بين الجانبين المادى والروحى للانسان فى وصفه لخروج قارون على قومه فى زينته ، مما جعل بعض الناس يتمنون أن يكون لهم ما لقارون من ثروة ، فيرد عليهم البعض الآخر بأن ما عند الله خير وأبقى . فقال تعالى :

﴿ فخرج على قومه فى زينته ، قال الذين يريدون الحياة الدنيا ياليت لنا مثل ما أوتى قارون انه لذو حظ عظيم . وقال الذين اوتوا العلم ويلكم ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا ، ولا يلقاها الا الصابرون ﴾ .

(القصص : ٧٩ ــ ٨٠)

ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أن يكون أسلوب الانسان فى حل هذا الصراع هو الاختبار الحقيقى للانسان فى الحياة .. فمن استطاع أن يوفق بين الجانبين المادى والروحى فى شخصيته ، وأن يحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من التوازن ، فقد نجح فى هذا الاختبار واستحق أن يثاب على ذلك بالسعادة فى الدنيا والآخرة . وأما من انساق وراء شهواته البدنية وأغفل المطالب الروحية فقد فشل فى هذا الاختبار ، واستحق أن يجازى على ذلك بالشقاء فى الدنيا والآخرة . قال تعالى :

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا لا تلهكم أموالكم ولا أولادكم عن ذكر الله ، ومن يفعل ذلك فاولئك هم الخاسرون ﴾ .

(المنافقون : ٩)

● ﴿ الذى خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم أحسن عملا ﴾ .
(الملك : ٢)

● ﴿ فذكر ان نفعت الذكرى . سيذكر من يخشى . ويتجنبها الأشقى . الذى يصلى النار الكبرى . ثم لا يموت فيها ولا يحيا . قد أفلح من تزكى . وذكر اسم ربه فصلى . بل تؤثرون الحياة الدنيا . والآخرة خير وأبقى ﴾ . (٩ ـ ١٧)

ولقد شاءت حكمة الخالق سبحانه أن يمد الانسان بجميع الامكانات اللازمة لحل هذا الصراع ، بأن وهبه العقل ليميز به بين الخير والشر ، وبين الحق والباطل . كما أمده سبحانه بحرية الارادة ليستطيع أن يبت فى أمر هذا الصراع ، وأن يختار الطريق الذى يريده لحل هذا الصراع . فقال تعالى :

● ﴿ وهديناه النجدين ﴾ . (البلد : ١٠)

● ﴿ ونفس وما سواها . فالهمها فجورها وتقواها . قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها ﴾ .
(الشمس : ٧ ـ ١٠)

● ﴿ قد جاءكم بصائر من ربكم ، فمن ابصر فلنفسه ، ومن عمى فعليها ﴾ . (الأنعام : ١٠٤)

● ﴿ من عمل صالحا فلنفسه ومن اساء فعليها ، وما ربك بظلام للعبيد ﴾ . (فصلت : ٤٦)

● ﴿ كل نفس بما كسبت رهينة ﴾ . (المدثر : ٣٨)

وحينما يختار الانسان الملذات الدنيوية ، وينساق وراء أهوائه وشهواته ، وينسى ربه واليوم الآخر ، انما يصبح أشبه بالحيوان ، بل أضل ، لأنه لم يستخدم عقله الذى ميزه الله تعالى به على الحيوان . قال تعالى :

● ﴿ أرايت من اتخـــذ الهـــه هـــواه افانت تكون عليـــه وكيـــلا . أم تحســـب أن أكثرهـــم يســـمعون او يعقلون ، ان هـــم الا كالأنعـــام ، بـــل هـــم أضـــل ســـبيلا ﴾ .
(الفرقان : ٤٣ ــ ٤٤)

والانســـان الذى يعيش هذا النوع من المعيشـــة يكون غير ناضج الشخصية ولا يهمه الا اشـــباع حاجاته ورغباته ، ولم تقو ارادته بعد ، ولم يتعلم كيف يتحكم فى أهوائه وشـــهواته ، فيصبح خاضعا لتوجيه نفســـه « الأمارة بالسوء » . قال تعالى :

● ﴿ ومـــا أبرىء نفسى ، ان النفس لأمـــارة بالســـوء الا ما رحم ربى ، ان ربى غفـــور رحيم ﴾ . (يوسف : ٥٣)

وحينما يبلغ الانســـان مرتبة أعلى من النضوج والكمال ، يبـــدأ ضميره فى الاستيقاظ ، فيشـــعر بالاستنكار من ضعف ارادته وانقيـــاده لأهوائه وشـــهواته ، مما يوقعه فى الخطيئة ، فيشـــعر بالذنب ، ويلوم نفســـه على ما فرط منها ، ويتجه الى الله تعالى تائبـــا مستغفرا ، ويصبح فى هذه الحالة تحت تأثير « النفس اللوامة » . قال تعالى :

● ﴿ لا أقسم بيوم القيـــامة . ولا أقســـم بالنفس اللوامة ﴾ .
(القيامة : ١ ــ ٢)

واذا أخلص الانســـان بعد ذلك فى توبتـــه ، وتحكم تمامـــا فى أهوائه وقام بتوجيهها الى تحقيـــق الاشـــباع بالطريقة التى حـــددتها الشريعة الاســـلامية ، بما يحقق التوازن بين مطالبه البدنية والروحية ، فانه يصل الى أعلى مرتبة من النضوج والكمال . وهـــذه المرتبـــة هى التى تكون فيها نفس الانســـان فى حالة اطمئنان وســـكينة ، وينطبق عليها وصف « النفس المطمئنة » التى نزل فيها قوله تعالى :

● ﴿ يا أيتهـــا النفس المطمئنة . ارجعى الى ربـك راضـــية مرضـــية . فادخـــلى فى عبـــادى . وادخـــلى جنتى ﴾ .

(الفجر : ٢٧ ــ ٣٠)

ويمكن أن تتصور المفاهيم الثلاثة للنفس وهى « النفس الأمارة بالســوء » ، و « النفس اللوامة » ، و « النفس المطمئنة » ، على أنهــا حالات تتصف بها شــخصية الانسان فى مستويات مختلفة من النضج التى تمر بها ، أثناء صراعها الداخلى بين الجانبين المــادى والروحى من طبيعة تكوينها .. فحينما تكون شخصية الانسان فى أدنى مستوياتها بحيث تســيطر عليها الأهــواء والشــهوات ، فانها تكون فى حــالة « النفس الأمارة بالســوء » . وحينما تبلغ الشخصية أعلى مستويات النضج والكمال الانســانى ــ حيث يحدث التوازن التام بين المطالب البدنية والروحيــة ــ فانها تصبح فى حالة « النفس المطمئنة » . وبين هذين المســتويين هناك مستوى آخر متوسط بينهما ، يحاسب فيــه الانســان نفسه على ما يرتكب من أخطاء ، ويسعى جاهــدا للامتناع عن ارتكاب ما يغضب الله من معاصى تسبب له تأنيب الضمير ، ويطلق على الشخصية فى هذا المستوى « النفس اللوامة » .

وتجدر الاشــارة هنا الى أنه بعد نزول القرآن بنحو أربعــة عشر قرنا ، جــاءت مدرســـة « التحليــل النفسى » (Psychoanalysis) بنظرية فى الشـــخصية ميزت فيها ثلاثة أقســام للنفس تحمل مفاهيــم النفس الأمارة بالســوء ، والنفس اللوامة ، والنفس المطمئنة التى وردت بالقرآن الكريم .. فتذهب مدرسة التحليل النفسى الى أن للنفس ثلاثة أقسام هى : « الهو » (Id) و « الأنا » (Ego) و « الأنا الأعلى » (Super - Ego) فـ « الهو » ــ فى رأى مدرســة التحليل النفسى يقصد به ذلك الجزء من النفس الذى يحوى الغرائز المنبعثة من البدن ، فهو يتبع « مبدأ اللذة » ويســتهدف دائمــا الاشــباع دون مراعاة الأخلاق أو القيم . فـ « الهو » ــ بهذا المعنى ــ يطابق مفهوم « النفس الأمارة بالســوء » .

و « الأنـا الأعلى » هو ذلك الجزء من النفس الذى يتكون من التعـاليم والتوجيهات التى يتلقاها الفرد من والديه ومعلميه ومن قيم الثقافة التى نشـأ فيها • ويصبح « الأنا الأعلى » قوة نفسية داخلية تحاسب الفرد وتراقبه وتنقده وتهدده بالعقاب ، وهو ما يعرف عـادة بـ « الضمير » • وترى مدرسة التحليل النفسى أن « الأنا الأعلى » يمثل كل الجوانب السـامية فى الطبيعة الانسانية ، وبهذا المعنى فانه يتفق الى حـد ما مع مفهوم « النفس اللوامة » •

و « الأنا » هو ذلك الجزء من النفس الذى يقبض على زمـام الرغبات الغريزية المنبعثة من « الهو » ويسيطر عليها ، فيسمح باشباع ما يشـاء منها ، ويؤجل ما يرى تأخيره ، ويكبت ما يرى ضرورة كبته ، مراعيـا « مبدأ الواقع » / العـالم الخـارجى ، بما يتضمنه ذلك من قوانين وقيم وأخلاق وتعاليم دينيـة • ويقوم « الأنـا » ـ فى رأى مدرسـة التحليل النفسى ـ بالتوفيق بين « الهو » والواقع / العـالم الخارجى ، و « الأنا الأعلى » ، بحيث يسمح باشباع رغباته الغريزية فى الحدود التى يسمح بها الواقع ، ويحـد من تطرف « الأنا الأعلى » بحيث لا يجعله يسرف فى النقـد والتهديد بالعقاب دون مبرر • واذا نجح « الأنـا » فى عملية التوفيق أمكن أن يحقـق للانسان الاتزان والسـواء •• وهنـا نجد تشابها بين ما يحققه « الأنا » فى وظيفته من اتزان وسعادة وبين حالة « النفس المطمئنة »[1] •

* * *

ثانيا ـ الحيـل العقـلية :

الحيل العقلية عبارة عن سلوك دفاعى يلجـأ اليه الانسان لوقاية نفسه من الشعور بالقلق الذى قـد ينتابه اذا ما عرفت دوافعه الحقيقية الكامنة فى نفسه ، والتى يحاول اخفاءها بالالتجاء الى الحيل العقلية •

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** (مرجع سـابق) ص ٢٢٢ ـ ٢٢٤

ولقد كانت شخصية « المنافقين » تتميز بالشك والتردد ، وضعف الثقة بالنفس ، والخوف والرهبة من أن يعرفهم المسلمون فيبطشون بهم . وقد دفعتهم طبيعة شخصيتهم هذه الى كثرة الالتجاء الى الحيل العقلية كسلوك دفاعي . وقد أشار القرآن الكريم الى ثلاثة أنواع من الحيل العقلية كان المنافقون يقومون بها هي : الاسقاط ، والتبرير ، وتكوين رد الفعل .

١ ـ الاسقاط :

هو حيلة عقلية يقوم بها الفرد باسقاط مشاعره ودوافعه وعيوبه على الآخرين ، فيدركها فيهم بدلاً من أن يدركها في نفسه .. ولقد كان المنافقون يضمرون العداء للمسلمين ، ويخفون حقدهم عليهم وكراهيتهم لهم ، وكانوا يسقطون شعورهم العدائي على المسلمين فيظنون أن المسلمين يريدون البطش بهم . ولقد صور القرآن الكريم ذلك أصدق تصوير في وصف المنافقين الذين كانوا يحسبون كل صيحة يسمعونها تصدر عن المسلمين ضدهم . قال تعالى :

« واذا رأيتهم تعجبك أجسامهم ، وان يقولوا تسمع لقولهم ، كأنهم خشب مسندة ، يحسبون كل صيحة عليهم ، هم العدو فاحذرهم ، قاتلهم الله ، أنى يؤفكون » .

(المنافقون : ٤)

٢ ـ التبرير :

هو حيلة عقلية دفاعية يحاول بها الشخص تبرير دوافعه وأفعاله غير المقبولة بأن يعطي لها تفسيرا مقبولا . وقد كان الكافرون والمنافقون يلجأون الى التبرير في كثير من الأحيان لتفسير السلوك تفسيرا يبدو مقبولا .. فاذا أفسدوا في الأرض قالوا انهم يقصدون الاصلاح ، وهم بذلك انما يقومون بتبرير أفعالهم تبريرات تبدو

مقبولة ومعقولة . وقد وصف القرآن الكريم التبرير الذى كان يقوم به المنافقون بقوله :

﴿ واذا قيل لهم لا تفسدوا فى الأرض قالوا انما نحن مصلحون . ألا انهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون ﴾ .

(البقرة : ١١ — ١٢)

وحينما يقوم الانسان بالتبرير فهو لا يكون مدركا بأنه يقوم بعملية تبرير ، بل يعتقد فعلا أن ما يقوم به من أعمال سيئة انما هى أعمال حسنة ومفيدة ، أو أنه يقصد منها الخير والاصلاح .

٣ — تكوين رد الفعل :

ان تكوين رد الفعل حيلة دفاعية يتخذ فيها الفرد سلوكا يكون مضادا لسلوك آخر يريد اخفاءه .. فالفرد — مثلا — قد يبدى كثيرا من الأدب والمجاملة والاهتمام فى معاملة شخص معين كوسيلة دفاعية يخفى بها كراهيته له وشعوره العدائى نحوه .. وقد كان المنافقون يلجأون الى هذه الحيلة العقلية الدفاعية لاخفاء حقيقة شعورهم بالكراهية والعداء للمسلمين . فكانوا يحسنون الكلام معهم ، ويظهرون اعجابهم وتقديرهم لهم ، بقصد اخفاء ما تضمره نفوسهم من كراهية وعداء . قال تعالى :

﴿ ومن الناس من يعجبك قوله فى الحياة الدنيا ويشهد الله على ما فى قلبه وهو ألد الخصام . واذا تولى سعى فى الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل ، والله لا يحب الفساد ﴾ .

(البقرة : ٢٠٤ — ٢٠٥)

* * *

الفصل الخامس

خاتمة

- التوجيه والارشاد والعلاج النفسى لتحقيق التوافق .
- الحاجة الى الخدمات النفسية .
- مفهوم التوجيه والارشاد النفسى .
- الأسس والمبادىء التى يقوم عليها التوجيه والارشاد النفسى .
- العلاج النفسى .
- تصنيف حديث لنظريات الارشاد والعلاج النفسى .
- العلاج النفسى فى القرآن .

التوجيـــه والارشـــاد
والعـلاج النفسي لتحقيق التوافق

● **مقدمـــة :**

تستهدف الخدمات النفسية خدمة الفرد عن طريق تطبيق المبادىء والقوانين النفسية والانســانية في المجالات المختلفة • وتقوم هــذه الخدمات على أساس مساعدة الفرد وخدمته في الأسرة أو المدرســة أو المجتمع أو في أي مجال آخر • وقد تكون الخدمة النفسية توجيها تربويا يستهدف تحقيق تكيف الطالب وتوافقه في دراسته ، وقد تكون توجيها مهنيا يقصد توافقه في عمله ، وقد تكون ارشــادا نفسيا يرمي الى تقبل الفرد لذاته وتوافقه مع الآخرين ومع بيئته ، وقــد تكون الخدمة في مجالات أخرى •

•

وترمي الخدمات النفسية الى المحافظة على كيان الفرد أو المجتمع سليما قويا ناميا • وتتجه هذه الخدمات الى الأفراد ، كما تتجه الى الجماعات ، والى المجتمع بأكمله •• وهي حين تتجه الى الفرد انما تحاول أن تحافظ على كيانه وذاته وشخصيته ، كما تعمل على أن تهيىء له الظروف التي تؤدي الى نموه ونضــجه وتوافقــه في المجــالات المختلفة ــ الأسرة والدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية ــ وقد تركز على ناحية معينة كما في التوجيه التربوي والمهني ، كما قد تركز على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين كما في الارشاد النفسي • وتستهدف جميع هذه الخدمات نمو الفرد في مجالات الحياة المختلفة ــ الدراسية والمهنية والأسرية والاجتماعية ــ الى أقصى حد ممكن ، كما تعمل على

تهيئة الظروف التى تؤدى بالفرد الى اكتساب أساليب سلوكية من شأنها أن تحقق له الرضا والاشباع والسعادة .

وقد تتجه الخدمات النفسية الى الجماعات حين تستهدف تماسك الجماعة وازالة أسباب التوتر والصراع بين أفرادها . فالتوجيه الجمعى فى مجالات التربية والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية يرمى الى توجيه الجماعات الى أقصى ما تستطيع أن تحققه من نمو ، من حيث تنمية العلاقات القائمة بين أفرادها وازالة أسباب القلق ومعوقات الانتاج وتحقيق التوافق والرضا والاشباع . وهى تستهدف توجيه الطلاب نحو الدراسة والحياة المهنية والاجتماعية الملائمة ، وتوجيه العاملين وأصحاب العمل نحو تحقيق الأشباع المهنى والعمل على زيادة الانتاج وتحسين مستواه والتقليل من تكاليفه ، وكذلك الخدمات النفسية العسكرية التى تقوم على خدمة المجهود الحربى عن طريق انتقاء المجندين وتوزيعهم على الأسلحة المختلفة التى تتفق مع قدراتهم وخبراتهم ثم رفع معنوياتهم وعلاج حالات الاضطراب النفسى أو سوء التوافق ، هذا بالاضافة الى الحرب النفسية الوقائية والهجومية والدفاعية .

***

● **الحاجة الى الخدمات النفسية :**

ظهرت الحاجة الى الخدمات النفسية بصورة واضحة نتيجة للتطور الذى تناول المجتمع فأدى الى اختلاف الظروف التى يعيش فيها الفرد وتعقد النظم الاجتماعية التى يخضع لها ونمو عمليات التنشئة الاجتماعية التى يمر بها حتى يصبح عضوا نافعا فى الجماعة التى ينتمى اليها . وقد صاحب هذا بالضرورة تعدد الالتزامات والمطالب المفروضة على الفرد ، وتعدد أساليب اشباعها ، ثم تعقد وسائل التوافق التى يجب على الفرد أن يتعلمها ويتبعها .. وسنشير الى بعض نواحى التطور التى طرأت على الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية بصورة عامة .

١ - التغيرات التى طرأت على الأسرة :

ليس من الميسور حصر التغيرات التى طرأت على الأسرة على مر العصور ، فمن الملاحظ أن هذا التغير قد تناول تكوين ووظائف أفرادها وعلاقاتهم بعضهم بالبعض الآخر . فلقد كانت الأسرة كبيرة تشمل الأبوين والأبناء والأحفاد وغيرهم . وكان رب الأسرة - بمساعدة أعضائها - يقدم للأسرة احتياجاتها ، وكانت تربية الأطفال وتوجيههم من النواحى التعليمية والمهنية والدينية والاجتماعية تقع على عاتق أفراد الأسرة أو عاتق أفراد يتصلون بالأسرة اتصالا وثيقا . وكانت أهداف التربية فى اطار الأسرة محدودة ، كما كان مجال الاختيار بالنسبة للطفل ضيقا ، هذا بالاضافة الى أن قيم المجتمع كانت من البساطة والوضوح النسبى بحيث كان على الطفل أن يتبع أنماطا معينة من السلوك لا يكاد يحيد عنها .

وكان من تأثير التطور الذى طرأ على الأسرة أن يؤدى الى ابعاد أحد الأبوين أو كليهما - فى كثير من الأحيان - عن المنزل والأطفال . ولهذا نشأت الحاجة الى أن تقوم المدرسة أو غيرها من المؤسسات الاجتماعية بتوجيه الأطفال وارشادهم فى مجالات الدراسة والسلوك الشخصى والاجتماعى . هذا بالاضافة الى أن الفروق التى تنشأ بين امكانات بعض الأسر من النواحى المادية والصحية والثقافية والاجتماعية ومطالب المجتمع الخارجى تؤدى الى مضاعفة عبء المدرسة وغيرها من المؤسسات الاجتماعية ، حتى لا ينشأ عن هذه الفروق ما يؤدى الى تخلف الأبناء أو انحرافهم أو تحديد نموهم فى المراحل المختلفة .

ولما كانت المدرسة بحكم امكاناتها فى وضع استراتيجى ممتاز فانها أخذت على عاتقها كثيرا من المسئوليات التى كانت تقوم بها الأسرة ، بل انها تعدت ذلك الى أن تتولى أمر توجيه الأسرة واعدادها للقيام ببعض وظائفها على أحسن وجه . والتوجيه التربوى والمهنى

والارشاد النفسى من الخدمات التى أخـذت المدرسـة على عاتقها أمر القيام بها ، وهى تقوم بها عن طريق المدرسـين المؤهلين والأخصـائيين فى مجالات التوجيه والارشاد النفسى والتربوى والمهنى •

٢ ـ التغيرات التى طرأت على العمل :

لا شك أن التغيرات التى طرأت على الحياة المهنية تعتبر من أبعد التغيرات أثرا فى حياة الانسـان •• فالانتقال من الأعمال البدائيـة الى الصـناعة المتقدمة المتطـورة ، ومن قيام الفرد بجميع مراحل الانتـاج الى تخصصه فى احدى المراحل الانتاجية أو فى احـدى الخطوات التى تكون مرحلة من مراحل الانتاج ، فضلا عن التطور الذى طرأ على المصنع وتنظيمه وعلاقات العمل •• كل هذا أدى الى أن تنشأ مشكلات كثيرة ينبغى مواجهتها ، حتى لا تنتشر الأمراض الجسـمية أو الاجتماعية أو المهنيـة أو النفسـية بين العاملين ، وحتى لا يقل الانتـاج أو ينخفض مسـتواه •

ويكفى أن نشـير الى تعدد مجالات العمل وتباين مطالبها وأن على الفرد أن يختار من بينها أكثرها ملاءمة له ، وأن يعد نفسه للمجـال الذى اختاره وأن يتوافق معه ، هـذا فضـلا عن ضرورة حساب عوامل المنافسة والاحباط التى قد تعترضه نتيجة لزيادة الاقبال والتزاحم على بعض المهن دون غيرها بسبب ما تدره من أرباح أو لمـا تسبغه من مركز اجتماعى على شـاغلها • وينبغى الاشارة الى التغير السريع الذى تناول التكوين المهنى للمجتمع ومطالبه وتأثيره على الفرد • هذا بالاضافة الى مطالب بعض المهـن فى الوقت الحـاضر سـواء أكانت تتعلق ببعض المسـئوليات التى تضعها على عاتق العـاملين أو السرعة والدقة التى تتطلبها من العامل فى انجاز العمل •

٣ ـ التغيرات التى طرأت على المجتمع بصورة عامة :

طرأت على المجتمع بصورة عامة تغيرات كبيرة للتطور التكنولوجى

الذى يمر به الانسان والمجتمع .•• فأسلوب الحياة التى يعيشها الفرد ، والعلاقات الانسانية السائدة بين الأفراد ، والنظم التى تعيش فيها الجماعة قد تغيرت تغيرا كبيرا .• وقد نشأ عن التطور التكنولوجى السريع والتغير الثقافى والحضارى والاجتماعى ــ الذى يحاول أن يلاحق التطور التكنولوجى ــ كثير من المشكلات النفسية التى تحتاج الى دراسة وعلاج •

وان نظرة واحدة الى بعض وسائل الترفيه التجارية ، مثل الصور المتحركة (السينما) توضح لنا مدى المشكلات التى تنشأ عنها نتيجة لرغبة الأحداث والشباب فى مشاهدتها ثم التأثر بها وما ينشأ عن ذلك من بعض النتائج الضارة الناجمة عن الرغبة فى محاكاة ما يشاهدونه وتقليده دون توجيه أو رقابة •

وقد أدت الحياة الحديثة كذلك الى القاء أعباء نفسية انفعالية أو عقلية كبيرة على الأفراد •• فقد أصبح العمل فى العصر الحديث أكثر تطلبا للمجهود النفسى والعقلى ، فى حين أن العمل فى العصور السابقة كان يقوم أساسا على المجهود الجسمى ، بينما نجد أن المجهود النفسى الانفعالى والعقلى يكلف الفرد الشىء الكثير من رضائه وسعادته[1] •

* * *

● **مفهوم التوجيه والارشاد النفسى :**

« التوجيه »[2] عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التى تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وادراك المشكلات التى يعانون منها ، والانتفاع بقدراتهم وامكانياتهم ومواهبهم فى التغلب على المشكلات التى تواجهها ، بما يؤدى الى تحقيق التوافق وبين البيئة

---

(1) سيد عبد الحميد مرسى : **الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى** • القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٦٠ ــ ٦٢

(2) Guidance

التى يعيشـــون بها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون الوصول اليه من نمو وتكامل فى شخصياتهم .. ويقوم التوجيه على أساس المبدأ الديمقراطى الذى ينادى بأن من حق كل فرد أن يختار الأسـلوب الذى ينتهجه فى حياته ، طالمـا أن هذا الاختيار لا يتدخل فى حقوق الآخرين ولا يطغى عليهم . ومن الضرورى تنمية قدرات الفرد ومعاونته على اسـتغلالها فى ادارة شئون حياته والتغلب على مشكلاته . ومن الوظائف الأساسية للتربية اتاحة الفرصة للفرد حتى ينمى قدراته ويستغلها لتحقيق التوافق للدراسة والبيئة التى يعيش فيها ، وعلى ذلك فالتوجيه جزء متكامل من التربية يتركز أساسا على هذه الوظيفة . ولا يعمل التوجيه على اختيـار أى طريق يسير فيه الفرد ، بل انه يساعد الفرد على أن يقوم بالاختيار بنفسه بالطريقة التى تساعد على تنمية قدراته بحيث يستطيع أن يتخذ القرار الملائم دون مساعدة من الآخرين .

ويقوم التوجيه على أسـاس وجود مكان فى العالم لكل فرد ، فى المجالات التعليمية والمهنية والاجتماعية . وهو يرتكز الى المبدأ القائل بأنه على الرغم من تشـابه البشر فى نواح شتى الا أنه يجب أن ننظر بعين الاعتبار الى الفروق الفردية التى تستلزم أن يقوم كل فرد بنشاطه فى ناحيـة معينة تعتبر أنسب النواحى التى تتفق مع قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته وخبراته ، ويستهدف التوجيه خدمة الفرد ومساعدته من خلال تطبيق مبادىء الخدمة النفسية . وقـد تكون هذه الخـدمة توجيها تربويا يرمى الى تحقيق توافق الطالب فى دراسته ، وقد تكون توجيها مهنيا يعمل على توافقه لمهنته ، أو تكون ارشادا نفسيا يؤدى الى توافقه مع نفسه ومع غيره ومع بيئته .

ولا يعنى التوجيـه اعطاء تعليمات أو توجيهات محددة للفرد ، أو املاء وجهة نظر معينة عليه ، كما لا يعنى التوجيه أن يحمل الموجـه أعباء الفرد ومسئولياته ، ولكنه يستهدف تقديم العون والمساعدة .. ويقدم هذه المساعدة أخصائيون نفسانيون مؤهلون ومدربون الى شخص

آخر فى أية مرحلة من مراحل نموه ، بحيث تمكن الفرد من تدبير شئون حياته وتعديل أفكاره وقيمه واتجاهاته ، وتساعده على اتخاذ القرارات التى تلائمه وتناسب الموقف الذى يواجهه . وقد تقدم هذه المساعدة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما قد تقدم لفرد واحد أو لمجموعة من الأفراد .

ومعنى ذلك أن التوجيه يتصل بجميع الجوانب الشخصية للفرد ، سواء أكانت عقلية أو انفعالية أو اجتماعية ، وعلى ذلك فهو يهتم باتجاهات الشخص وأنماطه السلوكية ، وتنشد مساعدته على تكامل أوجه نشاطه مستخدما طاقاته الأساسية والفرص المتاحة له فى بيئته . وقد تستهدف خدمات التوجيه مساعدة الفرد على تحقيق التوافق فى مجال خاص من النشاط كالتكيف للمنهج الدراسى مثلا .. فهذا التكيف يتطلب الاهتمام بعدة عوامل منها : صحة التلميذ ، وامكانياته العقلية ، واتجاهاته نحو الدراسة بوجه عام أو نحو ميدان خاص من ميادين التعلم ، ومقدار الوقت الذى يستطيع تخصيصه للدراسة ، وخطط التلميذ للمستقبل الدراسى والمهنى ، ومدى تعاون الأسرة لتحقيق الصحة النفسية للتلميذ . وهكذا نجد أن التوجيه عبارة عن مجموعة من الخدمات الفنية والمساعدات الخاصة ، من بينها أوجه النشاط التى تجعل البرنامج الدراسى أكثر فاعلية وجدوى فى مقابلة حاجات التلاميذ كأفراد وجماعات . ولذلك يرسم توجيه التلاميذ مجموعة من الخطط تستهدف ما يأتى :

١ ــ الكشف عن الحاجات الحقيقية لدى التلاميذ والمشكلات التى يتعرضون لها .

٢ ــ استخدام المعلومات المتجمعة عن التلاميذ لتطويع التعليم وتعديله بحيث يشبع الحاجات المختلفة للتلاميذ .

٣ ــ مساعدة التلاميذ على فهم أنفسهم فى مراحل النمو المختلفة ، والوصول بنمو كل تلميذ الى مستوى أفضل .

٤ ــ امداد التلاميذ بمجموعة من الخدمات مثل : التعريف بالبيئة المدرسية ، والمقابلة الفردية ، والارشاد النفسى ، والتوجيــه الجمعى ، والتزود بالمعلومات فى شتى المجالات ومساعدتهم على وضع الأهــداف الدراسية والمهنية المستقبلة ، ومعاونتهم على الالتحاق بالعمل المــلائم بعد اتمام دراســتهم ، ومتابعة الخريجين ، ودراســة حالات المتخلفين دراســيا .

٥ ــ تخطيط الأبحاث التى تســتهدف تقويم برامج التوجيــه والارشاد النفسى[1] .

نخلص مما تقدم بأن التوجيه هو المســاعدة التى يقدمها شخص لآخر كى يستطيع أن يختار طريقا معينا ويتخذ قرارا خاصا يحقق لــه التوافق ويساعده على حل مشكلاته . ويستهدف التوجيه مساعدة الفرد على النمو والاستقلال فى حياته وتنمية قدراته على تحمل مســئولياته الشخصية والاجتماعية . وهو خدمة تشمل شتى جوانب حيــاة الفرد ولا تقتصر على جانب معين من حيــاة الفرد . وهو يتوافر فى جميــع مراحل الحياة ، فى المنزل والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعيــة ، ويلاحق الفرد فى شتى مراحل نموه من الطفولة حتى الشيخوخة .

أما عن « الارشــاد النفسى »[٢] ، فهو تلك العملية التى تجرى بين فردين أحدهما قلق مضطرب بسبب بعض المشكلات الانفعالية التى لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده ، والثانى أخصائى يســتطيع بحكم اعداده المهنى وخبرته الفنية السيكلوجية أن يقدم المساعدات التى تمكن الفرد من أن يصــل الى حل لمشكلاته . ويركز الارشــاد النفسى على المشكلات التى لم تصــل بعد بالفرد الى حد الانحراف الذى يهتم به العلاج النفسى والتى تظهر فى الأمراض النفسية على اختلاف أنواعها ..

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **دور المعلم فى التوجيه والارشاد بالمدرسة الثانوية** . مكة المكرمة : المؤتمر الأول لاعداد المعلمين ، ١٣٩٤ هـ ، ص ٦

(٢) Counseling .

واذا حللنا هذا التعريف بشيء من العمق نجد أن الهدف الأول للارشاد النفسى هو مساعدة الفرد الذى يطلب المساعدة كى يتغلب على المشكلات التى تواجهه أو أن يخفف منها بقدر الامكان • وفى هذا الصدد يتفق الارشاد النفسى من حيث الهدف مع التوجيه ، غير أن الارشاد النفسى بمعناه المحدود يختلف عن التوجيه فى أنه — أى الارشاد — أكثر تأكيدا للعملية التعليمية التى يجب أن يمر بها الفرد أثناء عملية الارشاد ، حيث يتم تنظيم الموقف الاستشارى بحيث يصبح موقفا تعليميا يؤدى بالفرد الى تنمية الاستبصار ، سواء أكان ذلك فيما يتعلق بدوافعه وأفكاره وقيمه أو فيما يختص بأنماط سلوكه وأساليب تعامله مع الآخرين أو مع نفسه • ويتفق الارشار النفسى فى هذه الناحية مع العلاج النفسى •

واذا ما تساءلنا عن الفرق بين التوجيه والارشاد النفسى نجد أن الفروق بينهما طفيفة ، وأن البعض ينكر هذه الفروق ويعتبر أن الارشاد النفسى نوع من التوجيه • ومن الممكن القول أن الفرق بينهما فرق فى المجال والدرجة التى يتناول بها كل منهما الفرد • فبينما يتسع المجال فى التوجيه بحيث يشمل التوجيه التربوى والمهنى والاجتماعى والتوجيه الجمعى ، نجد أن الارشاد النفسى يقتصر على النواحى المتعلقة بحياة الفرد الانفعالية والاجتماعية ، وهى الخبرات التى يمر بها الفرد عند تفاعله مع بيئته والتى تسبب له فى بعض الأحيان قلقا واضطرابا واضحين • أما من حيث الدرجة فاننا نجد التوجيه — أثناء معالجة اتجاهات الفرد وقيمه ومشكلاته النفسية — لا يصل فى تعمقه وبحثه الى الدرجة التى يصل اليها الارشاد النفسى • ويرى البعض أن الارشاد النفسى خطوة من خطوات التوجيه التربوى أو المهنى ، ولكن الاستشارة أو الارشاد النفسى المقصود فى هذا المجال لا يتجاوز تخفيف حالات القلق والاضطراب النفسى البسيط لدى الفرد •

* * *

الأسس والمبـادىء
التى يقـوم عليهـا التوجيه والارشاد النفسى

يسـتند التوجيـه والارشـاد النفسى الى مجموعة من الأسس والمبادىء والمسلمات ، تكون فى مجموعها فلسـفة التوجيه والارشـاد التى يجب أن يدركها المشتغلون بهذه العملية ، بحيث يمكن أن تصبح دستورا فلسـفيا ونفسـيا واجتماعيا وفنيا وأخلاقيا للقائمين بخدمات التوجيه والارشاد النفسى[1] .

أولا ــ الأسس الفلسفية للتوجيه والارشاد :

١ ــ يستند التوجيه أساسا الى فلسفة ديمقراطية ، على أسـاس منح الحرية للفرد كى يستفيد من المعلومات ، ويختار من بين الفرص العديدة ، ويتخذ قراراته التى تمس حيـاته ومسـتقبله . ومعنى ذلك أن التوجيه لا يمنح للفرد ، وانما ينمو ذاتيا لديه ، فهو يبدأ من الفرد وللفرد وبالفرد . وهو فى ذلك لا يؤمن بفلسفة فردية متطرفة لا تضع المجتمع فى اعتبارها ، ولكنه يقـدر الفرد مرتبطا بالمجتمع ، أى أن الفرد ينبغى أن يشبع حاجاته ويحقق رغباته فى حـدود ما يرسـمه المجتمع والثقافة التى يعيش بها .

٢ ــ اذا كان الهدف من التوجيه والارشاد النفسى هو أن يحقق الفرد ذاته فى مختلف المجالات ، فان ذلك يدعو الى القول بأن عملية التوجيـه ليست اكراها أو أمرا أو وعظـا . وعلى ذلك يجب احترام حرية الفرد الذى يقدم له الموجه المسـاعدة بمـا يساعده على أن يتفهم حقيقـة ذاته ويتعرف على امكاناته ويكشف عن مواهبـه ، كما يجب العمل على احترام حـق الفرد فى تحديد أهـدافه ووضع الخطة التى تحققها .

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **الارشاد النفسى والتوجيـه التربوى والمهنى** . القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٨٠ ــ ٨٥

٣ ــ يحتاج كل فرد الى مساعدة ما لحل مشكلاته المختلفة وفقـا لظروف حياته ، وله الحق فى طلب هذه المساعدة عندما يعترضه موقف لا يستطيع أن يواجهه بنجاح الا اذا توافرت له هذه المساعدة • ولا بد أن يشعر الفرد أولا بحاجته الى المساعدة حتى تؤتى ثمارها ، كمـا لا بد أن يثق فى فعالية التوجيـه وأنه يقدم له المساعدة اللازمة كى يتغلب على مشكلاته •

* * *

ثانيا ــ الأسس السيكولوجية لعملية التوجيه والارشاد :

تعتمد عمليات التوجيه والارشاد على مجموعة من المبادىء النفسية المشتقة من دراسـة الطبيعة البشرية • ويمكن تلخيص هذه الأسس والمبادىء النفسية فى الآتى :

١ ــ على الرغم من تشـابه البشر فى بعض النواحى ، الا أن هناك فروقا واضحة بين الأفراد سواء فى قـدراتهم أو اسـتعداداتهم أو ميولهم أو شـخصياتهم ، كما يتباينون من حيث القوة الجسـمية والصحة العامة •

٢ ــ يوجد فى داخل الفرد ذاته ألوان شتى من الاختـلاف فى خصائصه الجسمية والعقلية والنفسية ، باعتبارها خصـائص غير ثابتة • وهى فى نموها لا تسير بخطى متشابهة أو متوازية •• فكثيرا ما تسرع بعض الخصائص عن غيرها فى معدل النمو ، كتقدم النمو العقلى على النمو الاجتماعى مثلا ، بالاضافة الى ما يطرأ على الفرد من تغيير عنـد انتقاله من مرحلة نمو الى مرحلة أخرى •

٣ ــ تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على البعض الآخر ، ولذلك لا بد من مراعاة نمو الشخصية الانسانية نموا متكاملا ، حيث تؤثر أبعادها المختلفة فى سلوك الفرد سواء أكان ظاهرا أو كامنا •

٤ ــ تنشأ لدى الفرد فى كل مرحلة من مراحل نموه العضـوى

والنفسى كثير من الحاجات التى تتطلب الاشــباع ، ولا بد أن يراعى فى اشباعها مستوى نضج الفرد والأصول الثقافية التى نشــأ فيها ، وفى حدود القيم والاتجاهات السائدة فى بيئته •

٥ ــ تعتبر عملية التوجيه والارشــاد النفسى عمليــة تعلم ، لأن الفرد يكتسب خلالها اتجاهات وعادات وقيم ومظاهر سلوكية جديدة ، ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو الناس والأشــياء والمبادىء ، ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يواجهه من مشكلات ، ويتزود بالمعلومات اللازمة لمواجهة الظروف التى تواجهه ، وتتاح له فرص الاختيار وتحديد الأهداف ووضع الخطط ، وتتهيأ له الظروف لتطبيــق ما يتعلمه وتعميمه فى كثير من المواقف الجــديدة على أســاس من قوانين انتقــال أثر التعــلم •

* * *

ثالثا ــ الأسس التربوية والاجتماعية لعملية التوجيه :

تقوم عملية التوجيه على عدة أسس ومبادىء تربوية واجتماعيــة يمكن أن نوجزها فيما يأتى :

١ ــ تختلف عملية التوجيه بمعناها الســلوكى عن عملية التعليم بمعناها الضــيق المحدود •• فبينما يهتم التعليم بالمواد الدراســية ، نجد عملية التوجيه تهتم باشباع حاجات التلاميذ التى تنشأ فى المجالات المختلفة للحيــاة وفى أبعاد النمو المختلفــة • ومع ذلك فان العمليتين تكمل كل منهما الأخرى ، حيث تساعد عملية التوجيه على جعل التعليم أكثر فاعلية ، وتنبه المنهج وطريقة التدريس الى العمــل على تحقيــق التوافق الفردى والاجتماعى لأفراد المجتمع المدرسى •

٢ ــ ان تنفيذ خدمات التوجيه من مسئولية الأخصائيين المؤهلين المدربين والمعدين للقيام بها • ولسنا ننكر دور جميع المتصلين بالتلميذ فى الأسرة والمدرسة والمجتمع فى تقديم التسهيلات التى تجعل برنامج

التوجيه أكثر فعالية وفائدة • وهـذا بدوره يتطلب تعاون الموجه مع المشرف الاجتماعى والطبيب والمدرسين ، بالاضافة الى التعاون مع الهيئات المتصلة بالمدرسة كرعاية الشباب والصحة المدرسية والعيادات النفسية •

٣ ـ لا بد من الاهتمام بالتلميذ كعضو فى جماعة •• فالى جانب الاهتمام به كفرد ، نجد أن خدمات التوجيه تهتم به أيضا باعتباره يعيش فى جماعات مختلفة كالأسرة والأصدقاء والمجتمع المحلى والقومى والعالمى •• وعلى ذلك لا بد من تخطيط خدمات التوجيه الجمعى ، على أن يفهم الفرد دوره ومكانته فى الجماعات والمؤسسات التى ينتمى اليها • وتعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع هذه هى المحور الأساسى لعملية التوجيه والارشاد النفسى •

٤ ـ لا بد من مشاركة الآباء وقادة المجتمع المحلى فى عملية التوجيه ، بحيث تؤدى هذه المشاركة الى تنسيق التعاون بين المدرسة ـ باعتبارها المؤسسة المسئولة عن التربية الرسمية فى الدولة ـ وبين المؤسسات الاجتماعية الأخرى المسئولة عن تربية الطفل بطريقة غير مباشرة •

* * *

رابعا ـ الأسس الفنية والأخلاقية لعملية التوجيه :

هناك بعض الأسس والمبادىء المشتقة من طبيعة عملية التوجيه والارشاد النفسى ، ومن المجال الذى يعمل فيه الموجه أو المرشد النفسى ، وتتلخص هذه الأسس فى الآتى :

١ ـ يجب على الموجه أن يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها وأن يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانات لمساعدته على حلها •

٢ ـ على الموجه أن يكون مرنا فى اتباع الوسيلة التى تتفق مع

حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشــكلات التى تواجهــه ، مع مراعاة ألا يتعدى حدود اختصاصاته .

٣ ــ يجب على الموجه أن يحافظ على سر مهنته ، فلا يذيع أية معلومات تتعلق بعملائه الا فى اطار الاجتماعات المهنية مع الأخصائيين عندما تدعو الحاجة الى معونتهم .

٤ ــ ينبغى أن يبذل الموجه كل جهــده لكى يزيد من فهم العميــل لنفسه وللعالم الذى يعيش فيه .

٥ ــ ينبغى أن يكون القرار النهائى فى أية عملية توجيه أو ارشاد نفسى صادرا عن العميل وبناء على اختياره الحر وعلى مسئوليته . وليس معنى هذا أن يترك للعميل اتخاذ قرار ضد مصلحته ، ولكن المقصــود هو أن يتدخل الموجه بالقدر المعقول حتى يبصر العميل بالأضرار التى قد يتعرض لها نتيجة لهذا القرار .

٦ ــ على الموجه أن يساعد العميل على تقبل ذاته كما هى على حقيقتها ، بمعنى أن يبصره بنواحى القوة ليدعمها وجوانب الضــعف كى يتغلب عليها .

٧ ــ ينبغى أن تتغير طرق التوجيه وفقا لحاجات العميــل . لذا يجب أن يكون الموجه متمكنا من الوسائل المختلفة المستخدمة فى علاج المشكلات التى تعرض عليه .

٨ ــ ينبغى تحويل العميل الى الأخصائيين الآخرين اذا ما تطلب الأمر ذلك ، كما فى حالة الشك فى وجود مرض نفسى أو عضوى مثلا .

* * *

العــــلاج النفسى

ترجع نشأة « العلاج النفسى »[1] الى عهود سابقة بعيدة ، غير أن ازدهاره وانتشاره كان فى بداية القرن العشرين عندما ظهرت « نظرية

(1) Psychotherapy.

التحليل النفسى » باعتبارها نظرية فى النفس البشرية وطريقة فى علاج الأمراض النفسية • وقد أشارت نظرية التحليل النفسى الى أهمية الدوافع اللاشعورية ، والى أن الأمراض النفسية ليست الا وسائل تكيف يقوم بها الفرد لمواجهة مواقف صعبة لا يمكنه أن يواجهها صراحة بطريقة سوية • وقد تركت هذه النظرية — نظرية التحليل النفسى — أثرا كبيرا فى سائر فروع الخدمات النفسية .•• فهى قد أثرت فى مختلف فروع التوجيه والارشاد النفسى ، سواء فيما يتعلق بالأسس التى تقوم عليها هذه الخدمات أو الوسائل التى تتبع فى تحقيق أهدافها • فاهتم الموجهون التربويون والمهنيون بالدوافع اللاشعورية التى تؤثر فى تكيف الفرد فى الدراسة والعمل وفى اختياره لمهنته ، كما أدت الى الاهتمام بعملية الارشاد النفسى والعلاقات القائمة بين المرشد والعميل • وأثرت كذلك فى نظرة الأخصائى الاجتماعى لسلوك الفرد وفى طرق مواجهته للمشكلات وأساليب تفاعله مع الموقف •

ولكن الأمر — فى العلاج النفسى — لم يقتصر على المحللين النفسيين ، فسرعان ما دخل المختصون فى سيكلوجية التعلم وفى علم النفس الاجتماعى وفى سيكلوجية الشخصية فى الميدان نتيجة لأوجه التشابه التى لاحظوها بين نشأة الأمراض النفسية واكتساب أساليب السلوك المختلفة ، ونتيجة لما لاحظوه من أثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية فى نشأة الانحرافات النفسية • وقد كان من أثر ذلك أن ظهرت أساليب من العلاج تختلف عن الأساليب المعروفة لدى مدرسة التحليل النفسى اختلافا قد يكون بسيطا فى بعضها وكبيرا فى البعض الآخر • وظهرت أساليب العلاج « غير الموجه » أو « المتمركز حول العميل » (Client - Centered) لـ « روجرز »[١] وأساليب العلاج التى تعتمد على « التعلم » لـ « ميللر » و « دولارد »[٢] •

---

(١) Rogers, C.; Client - **Centered Therapy.** Boston : Houghton - Mifflin, 1951.

(٢) Dollard, J.; and Miller. N.; **Personality and Psychotherapy.** New York : McGraw - Hill, 1950.

وكان دخـول الأخصائيين النفسيين فى ميـدان العـلاج النفسى سببا فى تنوع الأسس التى تفسر على أسـاس الأمراض النفسـية ، كما كانت أيضا سـببا فى اخضاع كثير من الظواهر المرضيه والعلاجية لأساليب التجريب والبحث الاحصـائى ولتفسـير نتائجها فى اطـار نظريات علم النفس • وبعد أن كانت نظرية التحليل النفسى منعزلة عن علم النفس اصبحت جزءا منـه وداخلة فى اطـارة ومنطلقـا للنظريات المتطورة للعلاج النفسى •

ويقوم بالعلاج النفسى مؤسسات متنوعة ، قد يكون بعضها قاصرا عليه ، وبعضها يقوم به على أساس أنه احدى وظائفها الأساسـية أو الفرعية • وقد تكون هذه المؤسسات طبية فى أساسها ، أو تربوية أو اجتماعية أو نفسية • فنجد أن العلاج النفسى يتم أحيانا فى مؤسسات خاصة به ، وأحيانا يتم فى المستشفيات العامة أو الخاصة ، وفى أحيان أخرى يجرى فى مؤسسات تربوية كالعيادات النفسـية الملحقة بكليات التربية وبأقسـام علم النفس بالجامعات ، أو فى مؤسسـات اجتماعية كمؤسسات تأهيل المعوقين أو مؤسسات رعاية الأحداث ومكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية • ويقوم بالعـلاج النفسى أخصـائيون نفسانيون متخصصون فى علم النفس الاكلينيكى ، أو أطباء نفسانيون متخصصون فى الطب النفسى [1] •

و « العلاج النفسى » ـ كما يعرفه البعض ـ عبارة عن نوع من علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، وفيـه يقوم شخص مؤهل ومدرب بايجاد علاقة مهنيـة مع المريض بقصـد معاونته لازالة الأعراض النفسية الموجودة لديه أو تعـديلها أو منع ظهورها ، وذلك لتغيير أساليب السلوك المضطربة التى يعبر بها عن مشكلاته الانفعالية والعمل على نمو شخصيته وتطورها • ويذهب البعض الآخر الى أن

---

(١) سيد عبد الحميد مرسى : **الارشـاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى** • القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٦٧ ـ ٦٨

العلاج النفسي يتضمن جميع الأساليب التي تؤثر على المريض فتجعله يغير من تفكيره ومشاعره وسلوكه بما يتفق مع أساليب التفكير والشعور والسلوك السليمة السوية • ويرى آخرون أن العلاج النفسي هو تلك العملية التي يساعد بها المعالج النفسي مريضه على أن يتحرر من قلقه ومشاعره التي تقف حجر عثرة في سبيل تحقيق أقصى تكيف شخصي له ، ويؤثر هذا التحرر في سلوكه في أهم مجالات الحياة البشرية مثل العلاقات الانسانية والاجتماعية والمهنية •

واذا رجعنا الى تعريف « الارشاد النفسي » نجده يشترك مع العلاج النفسي في الشيء الكثير ، الى الدرجة التي جعلت بعض الباحثين النفسيين يذهبون الى أنهما ليسا سوى عملية واحدة ، الا أن البعض الآخر يذهب الى التفرقة بينهما • ويمكن أن تتصور أنهما طرفان لامتداد واحد ، وأن الفرق بينهما هو في درجة المشكلة الانفعالية التي يعانيها الفرد ، وفي التحليل الذي يقوم به المعالج به المعالج النفسي ، ومدى التغير الذي يتناول الشخصية بأكملها • ومما سبق يمكن أن نضع ثلاث عمليات على امتداد واحد هي : التوجيه ـ الارشاد النفسي ـ العلاج النفسي •

وعلى ذلك فالتوجيه والارشاد والعلاج النفسي ليست سوى درجات في عملية واحدة تستهدف مساعدة الفرد كي يتغلب على مشكلاته ويحقق التوافق في حياته • وتتميز هذه العملية في « التوجيه » بالاتساع وبمعالجة المشكلات على مستوى سطحي نسبيا بحكم طبيعة هذه المشكلات • ويتميز « الارشاد النفسي » بأنه يتناول مشكلات أقل تنوعا ـ وهي مشكلات سوء التوافق ـ بشيء من التعمق • أما « العلاج النفسي » فانه يتناول مشكلات الانحراف النفسي العميقة بطريقة أكثر تعمقا ، اذ يتناول التكوين الأساسي للشخصية بالتعديل والتغيير[1] •

* * *

(1) المرجع السابق ، ص ٧٠ ـ ٧١

● تصنيف حديث لنظريات الارشاد والعلاج النفسى :

عرض « باترسون » (Patterson)[1] فى أحدث مؤلفاته تصنيفا حديثا لنظريات الارشاد النفسى والعلاج النفسى نلخصه فيما يأتى :

أولا ـ المداخل المعرفية (Cognitive Approaches) :

وهى تلك التى تميل الى استخدام المنطق والعقل فى عملية الارشاد أو العلاج النفسى وحل مشكلات العميل وما يواجهه من صعوبات أو عقبات • وتتميز هذه المداخل عادة بأنها بسيطة نسبيا وخيارية ، بمعنى أنها تسمح باستخدام وسائل عديدة ومتنوعة •• ومن أنصار المداخل المعرفية كل من « اليس » (Ellis) و « بك » (Beck) ، و « ريمى » (Raimy) وتستند المداخل المعرفية الى الفلسفة والمفاهيم الآتية :

١ ـ تنفرد الكائنات البشرية بالنواحى العقلية / المنطقية وغير العقلية (اللاعقلية) / غير المنطقية • وعندما يفكر البشر ويسلك بطريقة منطقية / عقلية فانهم يسعدون فى حياتهم ويصبحون أكثر فعالية وكفاية •

٢ ـ تعتبر الاضطرابات الانفعالية أو النفسية ـ السلوك العصابى ـ نتيجة للتفكير اللاعقلى / غير المنطقى •• فالوظائف الفكرية والانفعالية لا تختلف أو تنفصل بعضها عن الآخر • فالانفعال يصاحب التفكير ، والتفكير ـ فى الواقع ـ متحيز عادة ، ومتحامل ، ويحمل الصفة الشخصية بدرجة كبيرة ، ولا عقلى •

٣ ـ ان الكائنات البشرية مهيأة بيولوجيا للاتجاه نحو التفكير اللاعقلى ، وتقوم الظروف البيئية وتبنى على هذا الافتراض • والأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية حادة (ذهانية) لديهم استعداد وتهيئة نحو التفكير المضطرب •

---

(١) C. Patterson ; **Theories of Counseling & Psychotherapy** . Op. Cit.

٤ ــ تتميز الكائنات البشرية باستخدام اللغة ــ وهى توصف بأنها « حيوانات لفظية » ــ ويحدث التفكير من خلال استخدام الرموز أو اللغة • وحيث ان التفكير يواكب الانفعال بشتى صوره ــ السوية وغير السوية ــ فان التفكير اللاعقلى يظل ويستمر بالضرورة اذا ما استمر الاضطراب الانفعالى ، وهذا ما يميز الأشخاص المضطربين انفعاليا ، فهم يبقون على اضطرابهم ويحرصون على استمرار سلوكهم اللاعقلى غير المنطقى من خلال التعبير الداخلى عن أفكارهم وآرائهم غير المنطقية اللاعقلية •

٥ ــ يرجع استمرار حالة الاضطراب الانفعالى الى التعبير الذاتى ، وهى تتحدد ــ لا من خلال الظروف أو الأحداث الخارجية ، ولكن من المدركات والاتجاهات نحو هذه الأحداث المتضمنة فى العبارات التى تصاغ حولها • وقد استخلص « اليس » (Ellis) هذا الرأى من الكتابات والنصوص القديمة سواء الاغريقية منها مثل : « يضطرب الناس ليس بسبب الأشياء ، ولكن بسبب الآراء عن هذه الأشياء » أو فى رواية « هملت » ما جاء فيها : « ليس هناك شىء جيد أو سىء ولكن التفكير هو الذى يجعله كذلك » •

٦ ــ ينبغى مهاجمة الأفكار السلبية والانفعالات الخاذلة للانسان والتصدى لها من خلال اعادة تنظيم المدركات والتفكير ، بحيث يصبح التفكير منطقيا وعقليا • ويستهدف المرشد النفسى أو المعالج النفسى ــ من خلال عملية الارشاد أو العلاج ــ أن يوضح للعميل أن طريقته فى التعبير الشخصى هى مصدر اضطرابه الانفعالى ، باعتبارها غير منطقية/لا عقلية، وعلى المرشد أو المعالج أن يساعد العميل على تصحيح طريقة تفكيره وتعبيره عن ذاته حتى تصبح أكثر منطقا وفعالية ولا ترتبط بالنواحى السلبية من الانفعالات أو السلوك الشخصى الهدام •

ثانيا ــ مداخل نظرية التعلم (Learning Theory Approaches)

يمكن تعريف « التعلم » بأنه « تغير فى الأداء يؤدى الى تغير فى

السلوك » • ويهتم كل من « الارشاد النفسى » و « العلاج النفسى » بتغير السلوك ، وعلى ذلك فانه يتضمن عملية تعلم ، وعلى ذلك فان الارشاد النفسى أو العلاج النفسى هو تطبيق لمبادىء التعلم ونظرياته •

وعلى الرغم من تقبل هذا الرأى من جانب معظم المشتغلين بعلم النفس والارشاد والعلاج النفسى ، الا أن الموقف الواقعى ليس بالبساطة التى صورها الرأى سالف الذكر • فان معظم مداخل الارشاد النفسى أو العلاج النفسى لم تنبثق من نظريات التعلم ، على الرغم مما قد يبدو أن كل أسلوب أو منهج للارشاد أو العلاج متواكب مع نظرية تعلم أو تفسره احدى نظريات التعلم •

ونجد فى اطار « التعلم » نظريات فرعية مثل : المثير والاستجابة والتدعيم « ميللر » و « دولارد » (Miller) & Dollard) ، والعلاج السلوكى (Behavioral Therapy) « وولب » (Wolpe) ، ومدخل التعلم الاجتماعى (Social Learning Approach) « روتر » (Rotter)..

ولقد سبق أن ناقشنا نظرية التعلم فى الفقرات السابقة ، ولذا سنكتفى هنا بابراز بعض النقاط الأساسية ، اضافة الى ما سبق ذكره :

١ ــ خلافا للمداخل السابق ذكرها للارشاد النفسى والعلاج النفسى ، فانه على الرغم من انتشار استخدام مصطلح « نظرية التعلم »، فان « العلاج السلوكى » أو « تعديل السلوك » هو بالضرورة غير نظرى وغير نسقى • فهو منهج تجربى ، قائم على التحليل التجريبى ، كما أنه مدخل استدلالى وليس مدخلا استقرائيا •

٢ ــ تشير الدلائل الى أن المعالجين السلوكيين أصبحوا متنوعين ويسيرون فى اتجاه ما يسمى بالارشاد النفسى أو العلاج النفسى التقليدى، وخاصة فيما يتعلق بالتعرف على أهمية علاقة المرشد النفسى بالعميل • ويبدو كذلك أن المعالجين السلوكيين صاروا أكثر اعترافا بأهمية المتغيرات المعرفية والوجدانية ، بما فى ذلك الوعى والادراك والشعور • كما يبدو

أن هناك تباعدا عن تطبيق الوسائل المستنبطة من بحوث المختبرات والاتجاه نحو الاعتراف بتعقد السلوك الانسانى عند مقارنته بسلوك الحيوان المشاهد فى المختبر السلوكى .

٣ – يمكن القول بأن مداخل التعلم للارشاد النفسى أو العلاج النفسى غير مقيدة بالنماذج الكلاسيكية أو الآلية الفعالة .. فنجد « سولتر » (Salter) متمسكا بالمدخل الكلاسيكى ، ونرى « وولب » (Wolp) أقل ارتباطا بالاستجابة الشرطية الكلاسيكية ، بينما نجد « دولارد » و « ميللر » (Dollard) & (Miller) ، اللذين انبثقت أعمالهما من نظرية « هل » (Huli) ، يؤكدان مبدأ « التدعيم » ، وهكذا يسيران فى اتجاه اجرائى .

وتعتبر الأعمال الحديثة فى مجال « الشرطية الاجرائية » (Operant Conditioning) مشتقة من آراء « سكنر » (Skinner) وقد كان أول استخدام للشرطية الاجرائية فى الارشاد النفسى أو العلاج النفسى من خلال استخدام الشرطية اللفظية فى مقابلة الارشاد أو العلاج النفسى .

ثالثا – مداخل التحليل النفسى (Psychoanalytic Approches) :

ظل التحليل النفسى بتفريعاته المختلفة القلب النابض بالحركة والعمق فى العلاج النفسى على اختلاف أنواعه لسنوات طويلة . ومع ظهور « العلاج المتمركز – حول – العميل » عام ١٩٤٠ الى ١٩٥٠ وكذا « العلاج السلوكى » فى الستينيات أخذ تأثير التحليل النفسى يضمحل فى مجال العلاج النفسى . وينطبق هذا القول أساسا على النظرية الكلاسيكية للعلاج النفسى « فرويد » ، أما بالنسبة للفروديين المحدثين – أمثال « آدلر » ، و «فروم» ، و «هورنى» ، و «يونج» ، و «رانك» ، و « سوليفان » – فان آراءهم وكتاباتهم لا زالت تلقى اهتماما كبيرا .

وقد سبق مناقشة مدخل التحليل النفسى فى عملية الارشاد النفسى بشىء من الاسهاب فى مكان آخر بهذا الفصل .

رابعا ـ مداخل المدركات والظواهر الخارجية :

(Perceptual - Phenomenological Approaches)

يلاحظ أن هناك العديد من المداخل الى الارشاد النفسى أو العلاج النفسى ، على الرغم من اختلافها بعضها عن البعض الآخر فى جوانب كثيرة ، الا أنها تشترك جميعها فى اهتمامات معينة أساسية بالمدركات أو المجال الادراكى للفرد / العميل .

وتفترض هذه المداخل ـ صراحة أو ضمنا ـ أنه طالما كان السلوك يتقرر من خلال المجال الادراكى للفرد ، فمن الضرورى ادخال بعض التعديل على المجال الادراكى قبل محاولة تغيير سلوك الفرد . وهناك بعض الاختلافات أو الفروق فى الوسائل التى تستخدم لتحقيق هذا التغيير .

ويمكن تلخيص النظريات الأساسية فى مجال «المدركات والظواهر» فيما يأتى :

١ ـ تشكل الآراء السيكلوجية لـ « كيللى » (Kelly) المتعلقة « بالتكوينات / المفاهيم الشخصية » (Personal Constucts) احدى نظريات « المدركات والظواهر » . فالمفاهيم الشخصية هى مدركات ، ومن شأن أى تغيير يطرأ على هذه المفاهيم أن يؤدى بالتالى الى تغيير المدركات .

وتعتبر وسائل « كيللى » على درجة عالية من الناحية العقلية والمعرفية ، مما قد يعتبر سببا فى عدم توضيح نفسه كأحد المتحمسين لمدخل « الظواهر » .

٢ ـ قد يمكن القول بأن « العلاج ـ المتمركز ـ حول ـ العميل » (Client - Centered Therapy) هو أول مدخل للعلاج النفسى يرتكز بوضوح وصراحة على مبادىء « علم النفس الظاهرى » (Phenomenological Psychology) ويهتم ضمنا بالوسائل المناسبة أو المؤثرة الخاصة بتغيير مدركات العملاء .

ولقد تعرض « روجرز » (Rogers) لمناقشة الأسس الظاهرية لأسلوبه المتعلق بالعلاج « المتمركز ــ حول ــ العميل » ولكنه لم يسهب أو يستفيض في شرحه بهذا الصدد •

٣ ــ ومن المداخل الادراكية فى علم النفس ما يسمى بـ « التعامل » (Transactional) ، وهو يستخدم للتعبير عن معالجة الأحداث كعمليات تدخل فى نطاق الوقت والبيئة • وأى وقت جزئى فى هذه العملية يسمى بـ « التعامل » ويتضمن الفرد / الكائن الحى وبيئته معا • وعلى ذلك لا ينبغى التعامل مع أنشطة البشر كأنشطة تخصهم بمفردهم ، ولكن ينبغى النظر اليها كعمليات تفاعل بين الفرد وبيئته ولا يمكن فهم احداها الا بوجود الأخرى •

ومن وجهة نظر « برن » (Berne) فان تحليل التعامل يقسم الشخصية الى ثلاثة حالات للأنا : « الوالد » ، و « الراشد » ، و « الطفل » •• فتشتق شخصية « الطفل » من الخبرات الواقعية فى مرحلة الطفولة ، وتمثل « الوالدية » بسلوك الوالدين الفعلى وتأثيرهم من حيث التحريم والتشجيع • ويمثل « الراشد » الواقع ويتدخل بين « الوالد » و « الطفل » وينظم العلاقة بينهم • وهناك أربعة أوضاع رئيسية تتضمن الفرد والآخرين هى :

(١) أنا بخير ، أنت بخير • (I am Ok; Yon are Ok)

(٢) أنا بخير ، أنت لست بخير •
(I am ok; You are not Ok)

(٣) أنا لست بخير ، أنت بخير •
(I am not Ok ; You are Ok).

(٤) أنا لست بخير ، أنت لست بخير •
(I am not Ok ; You are not Ok)

٤ ــ ومن المداخل الادراكية / الظاهرية الشائعة للعلاج النفسى تلك المتعلقة بموضوع « الجشطلت » • وقد سبق مناقشتها ضمن نظرية « المجال » فى مكان آخر من هذا الفصل •

خامسا ـ المدخل الوجودى (Existential Approach) :

فى خلال عرضنا للمداخل والنظريات المختلفة المتعلقة بالارشاد النفسى أو العلاج النفسى ، كنا تنتقل ما بين مفهوم للعلاج باعتباره أساسا عملية عقلية معرفية لحل المشكلات الى مفهوم آخر يهتم بالاتجاهات والمشاعر والوجدان وما ينتج عنها من تنوع الوسائل المستخدمة • ولا يقصد بهذا القول أن الكائنات البشرية هى بالضرورة غير عقلية أو أن الارشاد والعلاج النفسى عمليات غير عقلية فى مداخلها ، بل يقصد أن الكائنات البشرية هى أكثر من مجرد عقول ، ولذا ينبغى أن يكون الارشاد أو العلاج النفسى متعلقا بالناحية النفسية أكثر منه ارتباطا بالناحية المنطقية ، ويزداد التأكيد على العلاقة الارشادية أكثر منها على الوسائل المؤثرة على العميل ، وهنا يصبح محتوى عملية الارشاد قائما على الخبرات الحالية للعميل أكثر من التركيز على مشكلة العميل •

وتهتم الفلسفة الوجودية بطبيعة الانسانية ، من واقع وجودها فى العالم الحديث ، وبمعنى هذا الوجود للفرد ذاته • وهى تنعكس على الخبرات المباشرة للفرد ، وعلى وجوده ومدى ممارسته لهذا الوجود • وتتمثل اسهامات العلاج الوجودى فى النظر الى الانسان ككائن موجود ، وعلى ذلك فان الخاصية الأساسية للتحليل الوجودى فى أنه يهتم بعلم الوجود ، أى النشوء والنمو ، والكينونة أى وجود الشخص بذاته جالسا أمام المعالج أو المرشد النفسى •

وبينما لا نجد نظرية بذاتها فى المجال الوجودى ، الا أننا نرى جوانب عامة أو عناصر أساسية تستند اليها جميع المداخل الوجودية للعلاج أو الارشاد النفسى ، وهى تتضمن الموضوعات الآتية :

١ ـ ان الصفة المتميزة للبقاء الانسانى هى «الوجود» (Dasein) أى الكائن ذاته المتواجد فى الزمان والمكان ، والذى يدرك وجوده وكينونته ويتصرف على أساس هذا الوجود •

ويختلف البشر عن الحيوان بقدرتهم على وعى أنفسهم وادراك ذواتهم ، كما يدركون الأحداث التى تؤثر عليهم فى الماضى والحاضر والمستقبل كمتصل مستمر . وهذا ما يجعل الاختيار واتخاذ القرار ممكنا .. وعلى ذلك فالانسان مسئول أو مكلف لأن لديه حرية الاختيار .. ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن الانسان حر ، وأن المؤثرات الخارجية قد تحد أو تقيد تصرفاته ولكنها لا تقرر سلوكه . فالانسان هو المخلوق المدرك وبالتالى المسئول عن بقائه واستمرار وجوده .

٢ ــ ينادى الوجوديون بالرأى القائل بأنه يستحيل أن نفكر فى الشخص والعالم منعزلا كل منهما عن الآخر ، ونجد بعض التعبيرات مثل : « المشاركة » (Participation) ، و «الحضور» (Presence) و « الوجود » (Dasein) ، تعبر عن هذا الرأى .

وتعيش الكائنات البشرية فى ثلاثة عوالم بطريقة متآنية : « العالم البيولوجى » (Umwelt) دون أى ادراك أو وعى ذاتى ، « عالم العلاقات » (Mitwelt) أى الالتقاء بالأشخاص الآخرين ويتضمن الإدراك المتبادل ، و « عالم الذاتية » (Eigenwelt) وهو الوجود ذاته .

٣ ــ الانسان ليس كيانا ثابتا متوقفا عن الحركة ، ولكنه فى حالة مستمرة من التحول والحركة والتغير ، التى تشكل « الكينونة » (Being) ويحقق الانسان ذاته من خلال المشاركة المستمرة فى عالم ملىء بالأشياء والأحداث ، حيث يلتقى بالآخرين ويشاركهم الحوار وتبادل الآراء والأفكار . ويعتبر العلاج النفسى لقاءا أو حوارا حيث يتمكن العميل ــ من خلاله ــ أن ينمى عادات وصفات انسانية معينة . وعلى ذلك فالكينونة ليست مجرد شىء يعطى مرة واحدة فقط ، ولكنها دائمة النمو والوجود .

٤ ـ تدرك الكائنات البشرية أنه فى المستقبل القريب أو البعيد لن يكون لها وجود ، أى تصير الى فناء • فالوجود يتضمن فكرة عدم الوجود ، وفكرة البقاء تتضمن عدم البقاء أو الفناء • وتؤمن الوجودية بأن الموت يمنح الحياة واقعية ومعنى ، باعتباره الحقيقة الوحيدة المطلقة فى الحياة • فالبشر يدركون انهم سيموتون يوما ما ، وهذا أمر حتمى عليهم مواجهته • والبشر قادرون على اختيار عدم الوجود فى أية لحظة ، اذ يمكنهم الالتجاء الى الوحدة والانفراد أو السلبية المطلقة ، أو فقد الأهمية الذاتية ، أو الحياة الهامشية (Marginal) ، أو الاغتراب والتباعد ، أو الخواء •

٥ ـ يعتبر التهديد بعدم البقاء مصدرا للقلق السوى ، والعدوان والاعتداء • وهو سوى لأن هذا التهديد موجود دائما لدى جميع الأفراد • وتنبعث شرارة القلق فى ذروة تحقيق الفرد لذاته ، أى لحظة شعوره بقيمة ذاته وأهميتها ، حيث يسود شعور بفناء هذه الذات وفقد الوجود ذاته • وهذا يتضمن صراعا بين الوجود وعدم الوجود ، أى بين الطاقة والحيوية القائمة لدى الفرد من جهة وفقد الاحساس بالأمن النفسى من ناحية أخرى •

٦ ـ لا يتأثر الوجود بالاحتواء الاجتماعى والمعايير الأخلاقية • فان تقدير الذات المستند الى الشعور بالوجود أو الكينونة ليس مجرد انعكاس لوجهات نظر الآخرين عن الفرد • وعلى الرغم من أنه يتضمن العلاقة والاتصال الاجتماعى ، الا أنه يفترض سلفا « الدنيا الذاتية » (Eigenwelt) المتعلقة بتوحد الذات وتميزها • وعلى ذلك ، يمكن القول بأن كل فرد ليس نسخة مطابقة من الظروف والضغوط الاجتماعية السائدة • فكل انسان فريد منفرد فى صفاته وسلوكه ومتميز فى تصرفاته •

٧ ـ ان لدى الكائنات البشرية القدرة على تجاوز المواقف الحالية والسمو عليها ، بمعنى تجاوز الماضى ، وهذه المقدرة متضمنة فى التعبير

« يوجـد » (Exist) .. فالبشر يمثلون التجاوز والسمو من حيث مفهومهم للممكن ، وجلب الماضي والمستقبل لتستند الى الحاضر . والتفكير باستخدام الرموز ، وفي رؤية أنفسهم كما يراهم الآخرون ، وفي ادراك ذواتهم في وجودها وعملها وتعرفها واستمرارها وفعلها ، فالشعور أو الاحساس بالذات يتضمن التجاوز والسمو . وتعتبر القدرة على التجاوز أساس الحرية ، حيث تتيح الفرصة للاختيار . وعلى أى الحالات ، فهناك حدود للحياة والكينونة ينبغى تقبلها .

٨ ــ ان الانسان المتحضر فى عصرنا الحديث ــ سواء أكان سويا أم عصابيا ــ يتميز بالاغتراب عن العالم والمجتمع المحلى . ولا شك أن المعالجين النفسيين والمرشدين النفسيين لا تواجههم حاليا مشكلات أو أعراض مرضية من النوع الذى كان شائعا أيام أن كان « فرويد » يضع نظرياته فى التحليل والعلاج النفسى . فلقد أصبحت الشكاوى الحالية تدور حول الشعور بالانفراد والعزلة ، وفقد الذاتية ، والانفصال عن الآخرين والمجتمع . فلقد ابتعد الفرد عن عالمه وأصبح لا يشعر بالانتماء الى هذا المجتمع الذى يعيش فيه بل أصبح غريبا عنه ولا مأوى له فى عالم لم يختاره أو يصنعه لنفسه وأصبح لا يشعر بأى انتماء اليه .

وهناك ثلاثة مفاهيم متميزة للعلاج النفسى الوجودى :

١ ــ مفهوم « العصاب الوجودى » (Existential Neurosis) حيث تكون الاضطرابات الانفعالية نتيجة لعدم القدرة على ادراك معنى للحياة .

٢ ــ مفهوم « العلاقة العلاجية » كمواجهة أو علاقة جديدة تفتح آفاقا جديدة .

٣ ــ مفهوم « نقطة العلاج » (Kairos) وهى النقطة الحرجة حيث يصبح المريض أو العميل مستعدا لتلقى العلاج وحيث يصبح التقدم السريع والشفاء العاجل ممكنا .

* * *

● أوجه الشبه والاختلاف بين نظريات الارشاد النفسى :

يوجد بين نظريات التوجيه والارشاد أوجه شبه وأوجه اختلاف يحسن الاحاطة بها ، وان كانت أوجه الشبه أكثر من أوجه الاختلاف . ويرى البعض أن نظريات الارشاد النفسى تختلف بعضها مع البعض الآخر ولكن دون تعارض ، فالأسس واحدة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين المرشد والعميل . وعلى العموم فان سبب الاختلاف أساسا هو أن كل نظرية تقوم على ملاحظات ودراسات تجريبية وممارسات اكلينيكية تختلف عن الأخرى . ولكن المهم هو أن معرفة أوجه الشبه والاختلاف بين النظريات تفيد فى أن هذه النظريات مجتمعة تعلمنا الكثير وأن كلا منها منفردة تعلمنا شيئا(١) .

* * *

● أوجه الشبه بين نظريات الارشاد النفسى :

فيما يلى أوجه الشبه بين نظريات الارشاد النفسى :

١ ــ تسعى جميع النظريات نحو شيء واحد فى الواقع ، كما أن طرق الارشاد التى ترتبط بها تؤدى الى نفس الهدف ، وهو تحقيق الذات .

٢ ــ تحاول كل النظريات فهم كيف ينشأ القلق وكيف تهب وسائل الدفاع النفسى وأساليب التوافق وكيف يمكن تعديل السلوك .

٣ ــ أن البيئة والمجال النفسى أو عالم الخبرة الشخصية مهم جنبا الى جنب مع البيئة الاجتماعية وعالم الواقع .

٤ ــ أن الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم فى سلوكه .

٥ ــ أن الماضى يشير الى الحاضر ويؤثر فى المستقبل .

---

(١) حامد زهران ، **مرجع سابق** ، ص ١٣٦

٦ ــ أن التعلم خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق النفسى عن طريق تغيير السلوك •

٧ ــ أن أهم ما فى عملية الارشاد النفسى هو العلاقة الارشادية التى تتسم بالجو النفسى المتقبل السمح الخالى من التهديد ، الذى يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية •

* * *

● **أوجه الاختلاف بين نظريات الارشاد النفسى :**

١ ــ بعض النظريات نشأ فى العيادات النفسية ، وبعضها خرج من المختبرات النفسية ، وبعضها نتج عن الدراسات الاحصائية •

٢ ــ يوجد اختلافات حول الأهمية النسبية للمحددات الشعورية واللاشعورية للسلوك •

٣ ــ تختلف النظريات حول أهمية الدور الذى يلعبه التعزيز وعضوية الجماعة وخبرات الحياة الماضية ــ خاصة فى مرحلة الطفولة ــ فى تحديد السلوك •

٤ ــ تتفاوت النظرة الى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية •• فالبعض يؤكد أهمية الموضوعية والسلوك الملاحظ ، والبعض يؤكد أهمية الخبرات الذاتية •

٥ ــ بعض النظريات تحترم الاختبارات النفسية وتؤكد أهميتها ، بينما البعض الآخر ــ مثل نظرية الذات ــ تؤكد أن الأساس الأهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذى يحدد سلوكه بصرف النظر عن نتائج الاختبارات •

وهكذا نجد فى اختلاف نظريات التوجيه والارشاد النفسى ما يتيح للمرشد أن يختار من كل منها أو من أى منها ما قد يحتاجه عندما يتعامل مع مشكلة فرد أو مشكلة جماعة ، وهذا هو « الأسلوب الخيارى » (Eclectic) • وهنا يستفاد من العلوم الانسانية والخبرات

المختلفة في دراسة الشخصية ، على أساس أن الشخصية تتضمن مستويات وظيفية متكاملة من النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية • وقد استند المؤلف في هذا الرأى الى خبرة سنوات طويلة في مجال تأهيل المعوقين ، حيث تعتمد فلسفة التأهيل على « مفهوم الفريق » Team Concept) في علاج وتأهيل حالات المعوقين • ويتضمن فريق التأهيل الخبرات المختلفة في نواحي الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وما يرتبط بهـا من المعارف الأخرى •

* * *

العـلاج النفسى فى القرآن

نزل القرآن الكريم أساسا هداية للناس ، ولدعوتهم الى عقيـدة التوحيـد ، ولتعليمهم قيما وأساليب جـديدة من التفكير والحيـاة ، ولارشادهم الى السلوك السوى السليم الذى فيه صـلاح الانسـان وخير المجتمـع ، ولتوجيههم الى الطـرق الصـحيحة لتربيـة النفس وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدى بها الى بلوغ الكمـال الانسانى الذى تتحقق به سـعادة الانسـان فى الحياة الدنيـا وفى الآخـرة • قال تعـالى :

● « **ان هذا القرآن يهدى للتى هى أقـوم ويبشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات أن لهم أجرا كبيرا** » • (الاسراء : ٩)

● « **يا أيها الناس قـد جاءتكم موعظة من ربكم وشـفاء لمـا فى الصـدور وهدى ورحمة للمؤمنين** » • (يونس : ٥٧)

● « **وننزل من القرآن ما هو شـــفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين الا خســارا** » • (الاسراء : ٨٢)

● « **هـذا بصـائر للناس وهدى ورحمة لقوم يوقنون** » • (الجاثية : ٢٠)

ولا شك أن في القرآن طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشـأن

فى نفس الانسان . فهو يهز وجدانه ، ويرهف أحاسيسه ومشاعره ، ويصقل روحه ، ويوقظ ادراكه وتفكيره ، ويجلى بصيرته ، فاذا بالانسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح انسانا جديدا ، كأنه خلق خلقا جديدا[1] .

* * *

● **الايمان والشعور بالأمن :**

تتفق جميع مدارس العلاج النفسى على أن « القلق » هو السبب الرئيسى فى نشوء أعراض الأمراض النفسية ، ولكنها تختلف فيما بينها فى تحديد العوامل التى تسبب القلق . وتتفق هذه المدارس أيضا على أن الهدف الرئيسى للعلاج النفسى هو التخلص من القلق وبث الشعور بالأمن فى نفس الانسان . وهى تتبع لتحقيق هذا الهدف أساليب علاجية مختلفة ، ولكن هذه الأساليب لا تنجح دائما فى تحقيق الشفاء التام من الأمراض النفسية .

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ــ وبخاصة الدين الاسلامى ــ بأدلة عن نجاح الايمان بالله فى شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية . ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يبدأ عادة بعد حدوث المرض النفسى ، أما الايمان بالله اذا ما بث فى النفس منذ الصغر ، فانه يكسب الانسان مناعة ووقاية من الأمراض النفسية . وقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الايمان من أمن وطمأنينة فى نفس المؤمن بقوله :

● **﴿ الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون ﴾ .** (الأنعام : ٨٢)

---

(١) محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٢ ، ص ٢٣٦ ــ ٢٣٧

● ﴿ الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ . (الرعد : ٢٨)

● ﴿ ما أصاب من مصيبة الا باذن الله ، ومن يؤمن بالله يهد قلبه ، والله بكل شيء عليم ﴾ . (التغابن : ١١)

ان المؤمن بالله ايمانا صادقا لا يخاف شيئا فى هذه الحياة الدنيا فهو يعلم أنه لن يصيبه شر أو أذى الا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأى انسان أو لأية قوة فى هذه الحياة أن تلحق به ضررا أو تمنع عنه خيرا الا بمشيئة الله تعالى . ولذلك فالمؤمن الصادق الايمان انسان لا يمكن أن يتملكه الخوف أو القلق(١) . قال تعالى :

● ﴿ بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ . (البقرة : ١١٢)

● ﴿ ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ . (الأحقاف : ١٣)

● ﴿ ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعدون . نحن أولياؤكم فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ، ولكم فيها ما تشتهى أنفسكم ولكم فيها ما تدعون ﴾ . (فصلت : ٣٠ — ٣١)

***

● **اسلوب القرآن فى علاج النفس(٢) :**

لكى نستطيع أن نحدث تعديلا أو تغييرا فى شخصية فرد ما وفى سلوكه ، علينا أن نقوم بتعديل أفكاره واتجاهاته أو تغييرها ، حيث ان سلوك الانسان يتأثر — بدرجة كبيرة — بأفكاره واتجاهاته . ولذلك فان العلاج النفسى يستهدف أساسا تغيير أفكار المرضى النفسيين عن

---

(١) المرجع السابق ، ص ٢٤١ — ٢٤٣
(٢) نفس المرجع ، ص ٢٥١ — ٢٧٦

أنفسهم ، وعن الآخرين ، والحياة ، والمشكلات التى تواجههم . وحينما تتغير أفكار المريض النفسى نتيجة للعلاج فانه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وأقدر على حلها ، بل انه غالبا ما يرى أن مشكلاته التى كانت تقلقه فى الماضى والتى أدت الى مرضه لم تكن فى الحقيقة بالضخامة التى كان يتوهمها ، ولم يكن هناك فى الحقيقة مبرر يدعو الى قلقه الشديد بسببها .

وعملية التعلم هى فى أساسها عملية يتم فيها تعديل الأفكار والاتجاهات والعادات والسلوك وتغييرها . والعلاج النفسى هو فى أساسه عملية تصحيح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض أفكارا خاطئة أو وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس ، وعن مشكلات الحياة التى تجابهه وتسبب له القلق ، وتعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعى التى يهرب بها من مواجهة مشكلاته ، ويخفف بها من حدة قلقه . ويحاول المعالج النفسى أن يصحح أفكار المريض ، ويجعله ينظر الى نفسه ، والى الناس ، والى مشكلاته نظرة واقعية صحيحة ، وأن يواجه مشكلاته بدلا من الهرب منها ، ويحاول حلها بدلا من الاستمرار فى حالة الصراع النفسى الناشىء عن العجز عن حل هذه المشكلات . ان هذا التغير فى نظرة المريض النفسى الى ذاته ، والى الناس ، والى الحياة ، يمده بالقدرة على مواجهة مشكلاته وحلها ، فيتخلص بذلك من الصراع النفسى وما يسببه له من قلق . وينتج عن ذلك عادة شعور المريض بالنشاط والحيوية ينبعثان فيه من جديد ، ويبدأ يمارس حياته الطبيعية بفاعلية ، مما يجعله يشعر بمتعة الحياة ، وبالرضا النفسى ، وراحة البال ، والسعادة . قال تعالى :

● ﴿ .. ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم .. ﴾ .
(الرعد : ١١)

ولقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم، ولهدايتهم وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل ، وتوجيههم الى ما فيه

صـــلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الانسان ورسالته في الحياة ، وبقيم وأخلاق جديدة ، ومثل عليــا للحياة • وقد نجح القرآن نجاحا عظيما في التأثير في شــخصيات الناس ، وفي تغييرها تغييرا كبيرا كانت له نتائج بعيــدة الأثر في وضع أسس جديدة لنظام حياة الانسان الشخصية ، ولنظام العلاقات الانسانية سواء في داخل الأسرة أو في المجتمع عامة • وباختصار ، نجح القرآن نجاحا لا نظير له بين جميع الدعوات الدينية في جميع عصــور التاريخ في احداث تغييرات عظيمة الأثر في شخصيات المسلمين ، وفي المجتمع الاسلامي • فقد نجح القرآن الكريم في فترة وجيزة من الزمن في تكوين الشخصية الانسانية المتكاملة المتزنة الآمنة المطمئنة ، التي اســتطاعت بطاقتهــا الجبارة التي تولدت عن هذا التغيير الذي حدث فيها ، أن تهز العالم وتغير مجرى التاريخ • واذا ما تســاءلنا : كيف استطاع القرآن معالجة نفوس العرب وأن يغير شخصياتهم ؟ هذا ما سنناقشه فيما يلي :

أولا ـ الايمان بعقيدة التوحيد :

ان أول شيء أراد القرآن أن يغيره في نفوس العرب هو العقيدة ، ولذلك فان آيات القرآن الكريم التي نزلت بمكة المكرمة في المرحلة الأولى من الدعوة الاسلامية كانت تســتهدف أساســا تأكيد عقيــدة التوحيد • وكان أسلوب القرآن الفائق في بلاغته ، واستدلالاته العقلية المقنعة فيما يعرضه من القضايا والأحكام ، وما جاء فيــه من قصص وأمثال توضح المعاني وتبسطها وتقربها الى الأذهان ، وما اســتخدمه القرآن من أساليب الترغيب والترهيب لاثارة الدافع الى التعلم ، وتكرار بعض المعاني لتأكيدها في الأذهان •• كل ذلك كان له أكبر الأثر في تقبل الناس للدين الجديد ، وفي ايمانهم بعقيدة التوحيــد • ولقــد كان الايمان بعقيدة التوحيد هو الخطوة الأولى في احداث تغيير كبير في الشخصية • فهو يولد في الانسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته ، وعن الناس ، والحياة ، والكون بأكمله • انه يمده بمعنى

جديد للحياة ولرسالته فيها ، ويملأ قلبه بالحب لله وللرسول وللناس من حوله وللانسانية عامة ، ويبعث الشعور بالأمن والطمأنينة .. وقد عبر القرآن عن العقيدة بـ « الايمان » ، قال تعالى :

● ﴿ وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون ﴾ .

(الذاريات : ٥٦)

● ﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات كانت لهم جنات الفردوس نزلا . خالدين فيها لا يبغون عنها حولا ﴾ .

(الكهف : ١٠٧ ــ ١٠٨)

● ﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ .

(النحل : ٩٧)

● ﴿ يا أيها الناس اعبدوا ربكم الذى خلقكم والذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ . (البقرة : ٢١)

● ﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا الا اياه .. ﴾ .

(الاسراء : ٢٣)

● ﴿ وان اعبدونى ، هذا صراط مستقيم ﴾ .

(يس : ٦١)

* * *

ثانيا ــ التقوى :

تصاحب الايمان بالله وتتبعه تقوى الله . والتقوى هى أن يقى الانسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصى ، والالتزام بمنهج الله تعالى الذى رسمه لنا القرآن الكريم ، وأوضحه لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فنفعل ما أمرنا الله تعالى به ، ونبتعد عما نهانا عنه .

ويتضمن مفهوم التقوى تحكم الانسان في دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله وأهوائه ، فيقوم باشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط • ويتضمن مفهوم التقوى أيضا أن يتوخى الانسان دائما في أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق ، وأن يعامل الناس بالحسنى ، ويتجنب العدوان والظلم • ويتضمن مفهوم التقوى كذلك أن يؤدى الانسان كل ما يوكل اليه من أعمال على أحسن وجه ، لأنه دائم التوجه الى الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه • وهذا ما يدفع الانسان دائما الى تحسين ذاته ، وتنمية قدراته ومعلوماته ، ليؤدى عمله على أحسن وجه • ان التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للانسان نحو السلوك الأفضل ، ونحو نمو الذات ورقيها ، وتجنب السلوك السيء والمنحرف • وهذا يتطلب من الانسان مجاهدة نفسه والتحكم في أهوائه وشهواته ، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها • فالتقوى ــ اذن ــ من العوامل الرئيسية التي تؤدى الى نضوج الشخصية وتكاملها ، وتدفع الانسان الى الارتقاء بذاته متطلعا الى بلوغ الكمال الانساني • قال تعالى :

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وآمنوا برسوله يؤتكم كفلين من رحمته ويجعل لكم نورا تمشون به ويغفر لكم ، والله غفور رحيم ﴾ • (الحديد : ٢٨)

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم ، والله ذو الفضل العظيم ﴾ •

(الأنفال : ٢٩)

● ﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا • يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ، ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما ﴾ •

(الأحزاب : ٧٠ ــ ٧١)

● ﴿ •• ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا ﴾ •

(الطلاق : ٤)

* * *

ثالثا ـ العبادات :

فى العلاج النفسى لا يكفى لشفاء المريض أن يعرف حقيقة مشكلاته، وأن تتغير أفكاره عنها وتتغير نظرته للحياة ، بل من الضرورى أيضا أن يمر المريض النفسى بخبرات جديدة فى الحياة يطبق فيها أفكاره الجديدة عن نفسه وعن الناس ، وأن يرى بنفسه كيف أن سلوكه الجديد قد حقق نجاحا فى علاقاته الانسانية ، وأحدث تغييرا واضحا فى سلوك الآخرين نحوه • وبهذه الممارسة الفعلية فى الحياة للسلوك الجديد المنبعث من أفكاره الجديدة وما تؤدى اليه من أفكار مرضية[1] ، يحدث التغيير الكبير فى شخصية المريض ويسير بخطى سريعة نحو الشفاء •

وقد اتبع القرآن الكريم فى منهجه وتربيته لشخصيات الناس وفى تغيير سلوكهم ، أسلوب الممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التى يريد أن يغرسها فى نفوسهم • ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة : الصلاة ، والصيام ، والزكاة ، والحج • ان القيام بهذه العبادات فى أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى ، والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم اليه فى عبودية تامة • كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم فى أهوائها ، كما يعلمه حب الناس ، والاحسان اليهم ، وينمى فى نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعى •ولا شك أن قيام المؤمن بهذه العبادات باخلاص وبانتظام انما يؤدى الى اكتسابه هذه الخصال الحميدة التى تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة ، وتوفر له مقومات الصحة النفسية السليمة ، كما يمده بوقاية من الأمراض النفسية ، كما سيتضح لنا من مناقشتنا التالية لتأثير العبادات فى شخصية المسلم •

---

(١) مرضية : بضم الميم وسكون الراء .

١ ــ الصــــلاة :

يشير اسم « الصلاة » أن فيها صلة بين الانســان وربه •• ففى الصلاة يقف الانسان فى خشوع وتضرع بين يدى الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ، الذى بيــده الحياة والموت ، والموزع الأرزاق بين الناس ، مما يمد الانسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصــفاء الروحى ، والاطمئنان والأمن النفسى • ففى الصــلاة ، اذا ما أداهــا الانسان كما ينبغى أن تؤدى ، يتوجه الفرد بكل حواسه وجوارحه الى الله تعالى ، وينصرف عن التفكير فى مشكلات الحياة وهمومها • وهذا من شأنه أن يبعث فى الانسان حالة من الاسترخاء التام ، وهدوء النفس وراحــة العقل •

ان « الاسترخاء » من الوسائل التى يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المحدثين فى علاج الأمراض النفسية ــ خاصة القلق ــ ويسمون هذا الأسلوب « بالكف المتبادل » [١] • أو « العلاج الاسترخائى » ، أو « العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية » ، وهــذا الاسترخاء عادة يمكن أن يتعلمه الانسان بالتدريب ، وتمدنا الصــلاة خمس مرات فى اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه • واذا تعــلم الانسان الاسترخاء فانه يستطيع أن يتخلص من التوتر العصبى الذى تسببه ضغوط الحياة • ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لبلال رضى الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة : « أرحنا بالصلاة يا بلال » وفى الحديث : « أن رســول الله صلى الله عليه وسلم كان اذا حزبــه أمر صلى »[٢] •

وتساعد حالة الاسترخاء والهــدوء النفسى التى تحدثها الصــلاة على التخلص أيضــا من القــلق الذى يشــكو منه المرضى النفسيون • فان حالة الاسترخاء والهــدوء النفسى التى تحدثها الصلاة تستمر عادة

---

(١) Reciprocal Inhibition

(٢) مختصر تفسير ابن كثير جـ ١ ص ١٤٢

فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة . وقد يواجه الانسان وهو فى هذه الحـالة من الاسترخاء بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق ، أو قـد يتذكرها . وتكرار تعرض الفرد لهذه المواقف المثيرة للقلق أو تذكره لها ، أثنـاء وجوده فى حالة الاسترخاء والهـدوء النفسى عقب الصلوات ، انما تؤدى الى « الانطفاء » التدريجى للقلق ، والى ارتباط هذه المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذى كانت تثيره هذه المواقف .

ويقوم الانسان عقب الصـلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله تعـالى ، وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسى لفترة ما عقب الصلاة . وفى الدعـاء يقوم الانسان بمناجاة ربه ، ويبث اليه ما يعانيه فى حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه ، ويطلب من الخالق سبحانه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حاجاته .. ان مجرد تعبير الانسان عن المشكلات التى تقلقه وهو فى هـذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسى يؤدى أيضا الى التخـلص من القلق . وهو تكوين شرطى جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، فتفقد هذه المشكلات قدرتها على اثارة القـلق تدريجيا ، وترتبط ارتباطا شرطيـا بحـالة الاسترخاء والهـدوء النفسى ، وهى حالة معارضـة للقـلق .

وفضلا عن ذلك ، فان مجرد افضاء الانسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسـية . ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسى لمشكلاته وتحدثه عنهـا يؤدى الى تخفيف حدة قلقه . واذا كانت حالة الانسـان النفسـية تتحسن اذا أفضى الانسان بمشكلاته لصديق يرتاح اليه ، أو لمعالج نفسى ، فما بالك بمقدار التحسن الذى يمكن أن يطرأ على الانسان اذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربـه ودعائه والاستعانة به وطلب العون منه .. أضف الى ذلك أن مجرد

الدعاء الى الله تعالى والتضرع اليه يؤدى الى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى ، وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال فى كتابه الكريم :

● ﴿ وقال ربكم ادعونى استجب لكم ﴾ • (غافر : ٦٠)

● ﴿ واذا سالك عبادى عنى فانى قريب ، اجيب دعوة الداع اذا دعان ﴾ • (البقرة : ١٨٦)

وبالاضافة الى كل ذلك ، فان لصلاة الجماعة أثرا علاجيا هاما • فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون نفس الحى الذى يسكنه ، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين ، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة • أن مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساعد على نمو شخصية الفرد ، وعلى نضجه الانفعالى ، كما يشبع حاجته الى الانتماء الاجتماعى والتقبل الاجتماعى ، مما يؤدى الى الوقاية من القلق الذى يعانيه بعض الناس نتيجة لشعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء الى الجماعة ، أو شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم •• وتؤدى صلاة الجمعة ـ بصفة خاصة ـ دورا علاجيا هاما ، حيث يستمع فيها المصلون الى خطبة الجمعة التى يناقش فيها الامام عادة بعض المشكلات الاجتماعية التى يعانيها الناس ، ويقوم بشرح أسبابها وطرق علاجها • وقد يتناول بعض أنواع السلوك الشاذ والمنحرف ، ويشرح أسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها • وتقوم صلاة الجمعة بدور وقائى ودور علاجى •• أما دورها الوقائى فيرجع الى أنها تمد الفرد ، اذا ما داوم على صلاة الجمعة منذ صغره ، بمعلومات دينية ، وارشادات عملية توجه سلوكه فى الحياة توجيها سليما ، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلاته والتغلب عليها • أما دورها العلاجى فيرجع الى التأثير الذى تحدثه خطب صلاة الجمعة فى زيادة استبصار الفرد لذاته وما يعانيه من مشكلات ، وفى تقوية ارادته فى مواجهة مشكلاته والتغلب عليها •

ان الدور الذى تقوم به صلاة الجماعة بعامة ــ وصلاة الجمعة بخاصة ــ فى تقويم شخصيات الأفراد وعلاجها انما يشبه الى حد ما الدور الذى يقوم به العلاج النفسى الجماعى •

وهذا علاوة على أن « الوضوء » استعدادا للصـــلاة ليس تطهيرا للجسم فقط مما علق به من أوساخ وأدران ، وانما هو أيضا تطهير للنفس من أدرانها • فالوضوء ، اذ ما تم كما ينبغى ، يشعر المؤمن بالنظافة البدنية والنفسية معا ، ويشعره أنه تطهر من أدران أخطائه وذنوبه • إن هذا الشــعور بالطهارة البدنية والنفســية يهيىء الانســـان للاتصال الروحى بالله سبحانه وتعالى ، والدخول فى حالة الاسترخاء الجســـمى والنفسى أثناء الصلاة • وفضلا عن هذا التأثير النفسى للوضوء ، فان له أيضا تأثيرا فسيولوجيا ، اذ تبين أن الاغتسال بالمـــاء خمس مرات يوميا على فترات انما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدنى والنفسى •

ونستشهد فيما يلى ببعض آيات القرآن الكريم وأحاديث نبوية شريفة :

● ﴿ واقيموا الصـــلاة وآتوا الزكاة ، وما تقـــدموا لانفســـكم من خير تجـــدوه عنـــد الله ، ان الله بما تعملون بصـــير ﴾ •
(البقرة : ١١٠)

● ﴿ وامر أهلك بالصلاة واصطبر عليها •• ﴾ • (طه : ١٣٢)

● ﴿ واقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين ﴾ •
(البقرة : ٤٣)

● ﴿ يا ايها الذين آمنـــوا اذا نودى للصـــلاة من يوم الجمعـــة فاســـعوا الى ذكر الله وذروا البيـــــع ، ذلكم خـــير لكم ان كنتـــم تعلمون ﴾ •
(الجمعة : ٩)

● ﴿ قـــد افلح المؤمنون • الذين هم فى صـــلاتهم خاشـــعون ﴾ •
(المؤمنون : ١ ــ ٢)

● ﴿ يا ايها الذين آمنــوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين ﴾ . (البقرة : ١٥٣)

● ﴿ اتل ما أوحى اليك من الكتاب واقم الصــلاة ، ان الصــلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله أكبر ، والله يعلم ما تصنعون ﴾ . (العنكبوت : ٤٥)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ــ عن ابن عمر رضى الله عنهمــا قال : قال رســول الله صــلى الله عليه وسلم : « بنى الاسلام على خمس : شهادة أن لا اله الا الله ، وأن محمدا رسول الله ، واقام الصلاة ، وايتاء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج البيت » . (متفق عليه)

ــ عن أبى مالك الأشعرى رضى الله عنه قال : قال رســول الله صلى الله عليه وسلم : « الطهور شــطر الايمان » . (رواه مسلم)

ــ عن عثمان بن عفان رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من توضأ فأحسن الوضــوء ، خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره » . (رواه مسلم)

ــ عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليــه وسلم قال : « صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفذ (أى الواحد) بسبع وعشرين درجة » . (متفق عليه)

ــ عن أبى هريرة رضى الله عنــه قال : قال رســول الله صــلى الله عليه وسلم : « خير يوم طلعت عليه الشمس يوم الجمعة : فيه خلق آدم ، وفيه أدخل الجنة ، وفيه أخرج منها » . (رواه مسلم)

ــ « اذا قلت لصاحبك يوم الجمعة أنصت ــ والامام يخطب ــ فقد لغوت » . (رواه البخاره ومسلم)

٢ ـ الصيام :

للصيام فوائد نفسية كثيرة ، ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض الجسم والنفس . فالامساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر الى غروب الشمس فى جميع أيام شهر رمضان انما هو تدريب للانسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، بما يؤدى الى بث روح التقوى فى نفسه .

وفى الصيام أيضا تدريب للانسان على الصبر على الجوع والعطش وكبح جماح الشهوات . ويقوم الانسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر التى تعلمها من صيامه على جميع نواحى حياته الأخرى .. فيتعلم الصبر على تحمل مشاق السعى فى طلب الرزق ، وآلام المرض ، ومتاعب الحياة . والصبر من الخصال الانسانية الحميدة التى أوصى الله تعالى الانسان بالتحلى بها ، فهى خير معين له على تحمل مشاق الكفاح فى الحياة ، ومجاهدة النفس ومقاومة أهوائها .

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضا أنه يشعر الغنى بآلام الجوع ، فيبعث فى نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين ، فيدفعه ذلك الى البر بهم والاحسان اليهم ، مما يدعم روح التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعى فى المجتمع . وفضلا عن ذلك ، فان للصيام فوائد طبية وعلاجا من الأمراض البدنية . ومن المعروف أن لصحة الانسان البدنية تأثيرا على صحته النفسية ، فالعقل السليم فى الجسم السليم .

ومن الآيات والأحاديث فى مجال الصيام ما يأتى :

● **﴿ يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ .** (البقرة : ١٨٣)

● **﴿ شهر رمضان الذى انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان ، فمن شهد منكم الشهر فليصمه ، ومن كان مريضا**

او على سفر فعدة من ايام اخر ، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العـدة ولتكبروا الله على ما هـداكم ولعلكم تشكرون ﴾ .

(البقرة : ١٨٥)

ومن الأحاديث النبوية الشريفة :

ــ عن أبي هريرة ، أن رسـول الله صلى الله عليه وسلم قال : « اذا جاء رمضان ، فتحت أبواب الجنة ، وغلقت أبواب النار ، وصفدت الشـياطين » . (متفق عليه)

ــ وعن أبي هريرة رضى الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : « من صام رمضان ايمانا واحتسابا ، غفر له ما تقدم من ذنبه » . (متفق عليه)

ــ « ان الله عز وجل فرض صيام رمضان وسننت قيامه . فمن صامه وقامه احتسـابا خرج من الذنوب كيوم ولدته أمه » . (رواه أحمد)

ــ « من أفطر يوما من رمضان من غير رخصة ولا مرض لم يقض عنه صوم الدهر كله وان صامه » . (رواه البخارى ومسلم)

٣ ــ الزكاة :

ان فريضة « الزكاة » التى تفرض على المسلم ، باخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لانفاقه على الفقراء ، هى تدريب للمسـلم على العطف على المحتاجين من الناس ، ومد يد العون لهم ، ومساعدتهم على سد حاجاتهم . انها تقوى فى المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسئولية نحوهم ، وتدفعه الى العمل على اسعادهم والترفيه عنهم . انها تعلم المسلم حب الآخرين ، وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع . وقد سبق أن أشرنا الى أن قدرة الفرد على حب الناس واسـداء الخير لهم والعمل على

اسعادهم يقوى فيه الشعور بالانتماء الاجتماعى ويشعره بدوره الفعال المفيد فى المجتمع ، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، وهو أمر له أهمية كبيرة فى صحة الانسان النفسية . وقد قال القرآن الكريم عن « الصدقة » ــ سواء أكانت زكاة مفروضة أو تطوعا ــ أنها تطهر النفس وتزكيها :

● ﴿ خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها .. ﴾ .
(التوبة : ١٠٣)

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة . وهى تزكى النفس ، أى تنميها وترفعها بالخيرات والبركات العملية والخلقية ، حتى تكون بها أهلا للسعادة الدنيوية والأخروية . وروى أحمد عن أنس رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال لرجل من تميم سأله كيف ينفق ماله : « تخرج الزكاة من مالك فانها طهرة تطهرك ، وتصل أقرباءك ، وتعرف حق المسكين والجار والسائل ». ومن الآيات والأحاديث فى هذا المجال :

● ﴿ ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات واقاموا الصلاة وآتوا الزكاة لهم اجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ .
(البقرة : ٢٧٧)

● ﴿ .. ورحمتى وسعت كل شىء ، فساكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة والذين هم بآياتنا يؤمنون ﴾ . (الأعراف : ١٥٦)

● ﴿ .. وويل للمشركين . الذين لا يؤتون الزكاة وهم بالآخرة هم كافرون ﴾ . (فصلت : ٦ ــ ٧)

● ﴿ قد افلح المؤمنون . الذين هم فى صلاتهم خاشعون . والذين هم عن اللغو معرضون . والذين هم للزكاة فاعلون ﴾ .
(المؤمنون : ١ ــ ٤)

● ﴿ .. لئن أقمتم الصـــلاة وآتيتم الزكاة وآمنتم برســـلى وعزرتموهم وأقرضتم الله قرضـــا حسنا لأكفرن عنكم سيئاتكم .. ﴾ .

(المــائدة : ١٢)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـــ عن أبى أيوب رضى الله عنه ، أن رجـــلا قال للنبى صلى الله عليه وسلم : أخبرنى بعمل يدخلنى الجنة ، قال : « تعبد الله ولا تشرك به شيئا ، وتقيم الصلاة ، وتؤتى الزكاة ، وتصل الرحم » .

(متفق عليه)

ـــ « من استفاد مالا فلا زكاة عليه حتى يحول عليه الحول عند ربه » . (رواه أحمد والترمذى)

ـــ « ما أدى زكاته فليس بكنز » . (رواه أحمد)

ـــ عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليـــه وســـلم قال : « ما من يوم يصـــبح العبـــاد فيه الا ملكان ينزلان ، فيقول أحدهما : اللهم أعط منفقا خلفـــا ، ويقول الآخر : اللهم أعط ممســـكا تلفـــا » . (متفق عليه)

ـــ « الصـــدقة تسد سبعين بابا من الســـوء » .

(رواه الطبرانى)

ـــ « حصنوا أموالكم بالزكاة ، وداووا مرضاكم بالصدقة ، وأعدوا للبلاء الدعاء » . (رواه الطبرانى)

ـــ « من أراد أن تستجاب دعوته وأن تكشف كربته فليفرج عن معسر » . (رواه أحمد)

ـــ « استنزلوا الرزق بالصدقة » . (رواه البيهقى)

٤ ـــ الحـــج :

وللحج أيضا فوائد نفسية عظيمة الشـــأن . فزيارة المسلم لبيت الله الحرام فى مكة المكرمة ، ولمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام

فى المدينة المنورة ، ولمنازل الوحى ، تمد المسلم بطاقة روحية عظيمة تزيل عنه كروب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة .

وفضلا عن ذلك ، فان فى الحج تدريبا للانسان على تحمل المشاق والتعب ، وعلى التواضع حيث يخلع الانسان ملابسه الفاخرة ويرتدى ملابس الحج البسيطة التى يتساوى فيها جميع الناس ، الغنى والفقير ، والسيد والمسود ، والحاكم والمحكوم . وهو يقوى روابط الأخوة بين جميع المسلمين من مختلف الأجناس والأمم والطبقات الاجتماعية ، حيث يجتمعون جميعا فى مكان واحد يعبدون الله تعالى ويبتهلون اليه ويتضرعون . ويهيىء هذا التجمع الهائل للمسلمين من مختلف الشعوب الاسلامية فرص التآلف والتعارف وتكوين العلاقات والصداقات بينهم .

وفى الحج أيضا تدريب للانسان على ضبط النفس والتحكم فى شهواتها واندفاعاتها ، اذ يتنزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل والخصام والشحناء والسباب ، وعن المعاصى وكل ما نهى الله تعالى عنه . وفى ذلك تدريب للانسان على ضبط النفس ، وعلى السلوك المهذب ، وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل الخير . فالحج هو جهاد للنفس ، يجتهد فيه الانسان أن يهذب نفسه ، ويقاوم أهواءه ، ويدرب نفسه على تحمل المشاق ، وعلى فعل الخير وحب الناس .

ويعلم المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب ، ويرجع المسلم من الحج كيوم ولدته أمه ، ولا شك أن معرفة المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب يجعل الانسان يعود من حجه منشرح الصدر سعيدا ، يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال . ويمده هذا الشعور الغامر بالسعادة والأمن بطاقة روحية هائلة تنسيه هموم الحياة ومتاعبها ، قال الله تعالى :

● ﴿ ان اول بيت وضع للناس للذى ببكة مباركا وهدى للعالمين . فيه آيات بينات مقام ابراهيم ، ومن دخله كان آمنا ، ولله على النــاس حــج البيت من اســتطاع اليــه ســبيلا ، ومن كفر فان الله غنى عن العالمين ﴾ . (آل عمران : ٩٦ ــ ٩٧)

● ﴿ الحج اشــهر معلومات ، فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فســوق ولا جدال فى الحج ، وما تفعلوا من خير يعلمه الله ، وتزودوا فان خــير الزاد التقــوى ، واتقون يا اولى الالبــاب ﴾ .

(البقرة : ١٩٧)

● ﴿ واذن فى الناس بالحج ياتوك رجالا وعلى كل ضامر ياتين من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى ايام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الانعام ، فكلوا منها واطعموا البائس الفقير . ثم ليقضــوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيــق ﴾ .

(الحج : ٢٧ ــ ٢٩)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ــ « من ملك زادا وراحلة تبلغه الى بيت الله الحرام فلم يحج فلا عليــه أن يموت يهــوديا أو نصرانيــا . ذلك أن الله يقــول : ﴿ ولله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا ﴾(١) .

(رواه الترمذى وأحمد)

ــ عن أبى هريرة رضى الله عنــه قال : سمعت رســول الله صلى الله عليه وسلم يقول : « من حج ، فلم يرفث ، ولم يفسق ، رجــع كيوم ولدته أمه » . (متفق عليه)

ــ وعنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « العمرة الى العمرة كفارة لمــا بينهما ، والحج المبرور ليس له جزاء الا الجنة » .

(متفق عليه)

---

(١) آل عمران : ٩٧

ـ عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله صلى الله عليـه وسلم قال : « ما من يوم أكثر من أن يعتق الله فيـه عبدا من النار من يوم عرفة » .
(رواه مسلم)

* * *

رابعا ـ الصـبر :

يدعو القرآن المؤمنين الى التحلى بالصبر لمـا فيه من فائدة عظيمة فى تربية النفس ، وتقوية الشخصية ، وزيادة قدرة الانسان على تحمل المشاق ، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها ، ونكبـات الدهر ومصائبه ، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد فى سبيل اعلاء كلمة الله تعـالى ..

● **﴿ واسـتعينوا بالصبر والصـلاة ، وانهـا لكبيرة الا على الخاشـعين ﴾ .**
(البقرة : ٤٥)

● **﴿ يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصـابرين ﴾ .**
(البقرة : ١٥٣)

● **﴿ يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصـابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون ﴾ .**
(آل عمران : ٢٠٠)

والمؤمن الصابر لا يجزع لمـا يلحق به من أذى ، ولا يضعف أو ينهار اذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه ، فلقد أوصاه الله تعـالى بالصبر ، وعلمه أن ما يصيبه فى الحياة الدنيا انما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منـا ..

● **﴿ ولنبلونكم بشىء من الخـوف والجـوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصـابرين . الذين اذا أصابتهم مصـيبة قالوا انا لله وانا اليـه راجعون . اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، واولئك هم المهتدون ﴾ .**
(البقرة : ١٥٥ ـ ١٥٧)

● ﴿ ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوا اخباركم ﴾ . (محمد : ٣١)

● ﴿ لتبلون فى أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا أذى كثيرا ، وان تصبروا وتتقوا فان ذلك من عزم الامور ﴾ . (آل عمران : ١٨٦)

والصبر من صفات المؤمنين الحميدة التى أشاد بها القرآن فى أكثر من موضع ..

● ﴿ والعصر . ان الانسان لفى خسر . الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر ﴾ . (سورة العصر)

● ﴿ ليس البر ان تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه ذوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب واقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا ، والصابرين فى البأساء والضراء وحين البأس ، أولئك الذين صدقوا ، واولئك هم المتقون ﴾ . (البقرة : ١٧٧)

والصبر يعلم الانسان المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافه . والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الارادة .. فالشخص الصابر قوى الارادة ، لا تضعف عزيمته مهما لقى من مصاعب وعقبات . وبقوة الارادة يتمكن الانسان من انجاز الأعمال العظيمة ، وتحقيق الأهداف الكبيرة ..

● ﴿ .. ان يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين ، وان يكن منكم مائة يغلبوا ألفا من الذين كفروا بانهم قوم لا يفقهون ﴾ .
(الانفال : ٦٥)

واذا تعلم الانسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب

الدهر ، والصبر على أذى الناس وعداوتهم ، والمثابرة على عبادة الله وطاعته ، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته ، والصبر والمثابرة على العمل والانتاج .. فانه يصبح انسانا ذا شخصية ناضجة متزنة متكاملة منتجة فعالة ، ويصبح فى مأمن من القلق ومن الاضطرابات النفسية .

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « الصبر نصف الايمان ، واليقين الايمان كله » .

(رواه الطبرانى والبيهقى)

ـ عن أبى يحيى صهيب بن سنان رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « عجبا لأمر المؤمن ان أمره كله له خير ، وليس ذلك لأحد الا للمؤمن : إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له » (رواه مسلم)

ـ عن أنس رضى الله عنه قال : قال النبى صلى الله عليه وسلم : « ان عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وإن الله تعالى اذا أحب قوما ابتلاهم ، فمن رضى فله الرضا ، ومن سخط فله السخط » .

(رواه الترمذى)

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة » . (رواه الترمذى)

ـ وقال عليه الصلاة والسلام : « الصبر ضياء » .

(رواه مسلم)

* * *

خامسا ـ الذكر :

ان مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدى الى تزكية نفسه وصفائها وشعورها بالأمن والطمأنينة ..

● ﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، الا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾ .
(الرعد : ٢٨)

● ﴿ **فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ، ومن آناء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضى** ﴾ .
(طه : ١٣٠)

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : « ذكر الله شفاء القلوب » .
(رواه الديلمى)

ـ وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال : « لا يجتمع قوم يذكرون الله تعالى الا حفتهم الملائكة ، وغشيتهم الرحمة ، ونزلت عليهم السكينة ، وذكرهم الله تعالى » . (رواه ابن ماجه)

وحينما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى فانه يشعر بأنه قريب من الخالق سبحانه ، وأنه فى حمايته ورعايته ، ويبعث ذلك فى نفسه الشعور بالثقة والأمن والطمأنينة والسعادة . قال تعالى :

● ﴿ **فاذكرونى أذكركم** ﴾ . (البقرة : ١٥٢)

وذكر الله ، اذ يبعث فى النفس الطمأنينة والأمن ، فهو بلا شك علاج للقلق الذى يشعر به الانسان حينما يجد نفسه ضعيفا عاجزا أمام ضغوط الحياة وأخطارها ، دون سند أو معين ..

● ﴿ **ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا** ﴾ .
(طه : ١٢٤)

ان الذكر من أفضل العبادات ، قال تعالى :

● ﴿ **.. ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله اكبر ..** ﴾ .
(العنكبوت : ٤٥)

والواقع أن جميع العبادات ذكر أو تساعد على الذكر .. ففى

الصلاة يقوم المصلى بتكبير الله ، وتلاوة القرآن ، وتسبيح الله راكعا وساجدا ، وحمد الله والثناء عليه ، والصلاة على النبى ، ثم يعقب الصلاة الاستغفار وتسبيح الله وحمده وتكبيره ، والدعاء له .. وكل ذلك ذكر . وفى الصوم طاعة لله تعالى ، وابتعاد عن المعاصى التى تغضبه ، وتعظيم له ، وشكر له على هدايته .. وكل هذا ذكر . وفى الحج يتفرغ المسلم للصلاة والابتهال والدعاء لله ، والقيام بمناسك الحج .. وكل ذلك ذكر . قال تعالى :

● **﴿ اننى أنا الله لا اله الا أنا فاعبدنى وأقم الصلاة لذكرى .. ﴾ .** (طه : ١٤)

● **﴿ .. ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون ﴾ .** (البقرة : ١٨٥)

● **﴿ وأذن فى الناس بالحج يأتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام ﴾ .** (الحج : ٢٧ ــ ٢٨)

* * *

سادسا ــ التوبة :

ان الشعور بالذنب يسبب للانسان الشعور بالنقص والقلق ، مما يؤدى الى نشوء أعراض الأمراض النفسية . ويهتم العلاج النفسى ــ فى مثل هذه الحالات ــ بتغيير وجهة نظر الشخص المريض عن خبراته السابقة التى سببت له الشعور بالذنب ، فيراها فى ضوء جديد بحيث لا يرى فيها ما يبرر شعوره بالذنب والنقص ، فيخف تأنيبه لنفسه ، ويصبح أكثر تقبلا لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسى .

ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجع فى علاج الشعور بالذنب ، ألا وهو التوبة . فالتوبة الى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوى فى الانسان الأمل فى رضوان الله ، فتخف حدة قلقه . والتوبة تدفع

الانسان عادة الى اصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع المرء مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي ، وهذا يساعد على زيادة تقدير الانسان لذاتـه وازدياد ثقته بها ورضائه عنها ، وبالتالي بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسـه .

ان ايمان المسلم بأن الله جل شأنه يقبل التوبة ويغفر الذنوب ، انما يدفعه الى الاستغفار والتوبة ، والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملا في مغفرة الله ورضوانه . واذا ما تاب المسلم توبة نصوحا ، والتزم بطاعة الله وبالعمل الصالح ، ارتاح باله ، واطمأنت نفسه ، وزالت عنه الغمة والشعور بالذنب الذي يسبب له القلق واضطراب الشخصية وسوء التوافق . قال تعالى :

● ﴿ **قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ، ان الله يغفر الذنوب جميعـا ، انه هو الغفـور الرحيم** ﴾ .
(**الزمر : ٥٣**)

● ﴿ **انما التوبة على الله للذين يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون من قريب فاولئك يتوب الله عليهم ، وكان الله عليمـا حكيمـا** ﴾ .
(النساء : ١٧)

● ﴿ **ان الله لا يغفـر أن يشرك بـه ويغفـر ما دون ذلك لمن يشـاء ..** ﴾ .
(**النساء : ٤٨**)

● ﴿ **ومن يعمل سوءا او يظلم نفسه ثم يسـتغفر الله يجـد الله غفورا رحيمـا** ﴾ .
(النساء : ١١٠)

● ﴿ **فمن تاب من بعد ظلمه واصلح فان الله يتوب عليه ، ان الله غفور رحيم** ﴾ .
(**المـائدة : ٣٩**)

● ﴿ **واذا جاءك الذين يؤمنون بآياتنا فقل سـلام عليكم ، كتب ربكم على نفسه الرحمة ، أنه من عمـل منكم سوءا بجهالة ثم تاب من بعده واصلح فانه غفور رحيم** ﴾ .
(الأنعام : ٥٤)

● ﴿ وانى لغفار لمن تاب وآمن وعمــل صــالحا ثم اهتدى ﴾ .
(طه : ٨٢)

وهكذا نجد أن أسلوب القرآن الكريم فى علاج الشخصية المنحرفة أو القويمــة هو العــلاج الأمثل من حيث بث الايمان بالعقيــدة فى النفوس ، وفرض العبادات المختلفة التى تساعد فى التخلى عن العادات السـيئة ، وحث المســلم على تعلم الصبر والمواظبــة على ذكر الله ، والاستغفار والتوبة للتخلص من القلق الناشىء عن الشعور بالذنب .

* * *

مراجـع الكتـاب

● **المراجـع العربيـة :**

١ ــ أبـو حـامد الغزالى : **احيـاء علوم الدين**ــ ٥ مجلدات ، القـاهرة : المكتبة التجارية الكبرى ، د• ت•

٢ ــ أحمـد عكاشة : **التشريع الوظيفى للنفس** ــ طبعة ثالثة ، القـاهرة : دار المعـارف ، ١٩٧٥

٣ ــ أحمد محمد فارس : **النماذج الانسانية فى القرآن الكريم** • بيروت : دار الفكر ، د• ت•

٤ ــ ايريك فروم (ترجمة محمود محمود) : **المجتمع السليم** • القـاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٠

٥ ــ ايريك فروم (ترجمة فؤاد كامل) : **الدين والتحليل النفسى** القـاهرة : مكتبة غريب ، ١٩٧٧

٦ ــ حامد عبد السلام زهران : **الصحة النفسية والعلاج النفسى** القـاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤

٧ ــ حامد عبد السـلام زهران : **التوجيه والارشاد النفسى** • القـاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٧

٨ ــ ريتشارد لازاروس (ترجمة سـيد غنيم) : **الشخصية** • بيروت : دار الشروق ، ١٩٨١

٩ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **علم النفس والكفاية الانتاجية** • القـاهرة : مكتبة وهبـة ، ١٩٨١

١٠ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **النفس البشرية** (سلسلة دراسات نفسية اسلامية ــ ١) القـاهرة : مكتبة وهبـة ، ١٩٨٢

١١ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **النفس المطمئنة** (سلسلة دراسات نفسية اسلامية ــ ٢) القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٣

١٢ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **العلوم السلوكية فى مجال الادارة والانتاج** ــ طبعة ثانية ، القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٤

١٣ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **الشخصية السوية** (سلسلة دراسات نفسية اسلامية ــ ٤) القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٥

١٤ ــ سيد عبد الحميد مرسى : **الدين المعاملة** . جدة : ادارة تدريب التسويق ، الخطوط الجوية العربية السعودية ، ١٩٨٥

١٥ ــ سيد قطب : **فى ظلال القرآن** ــ ٦ أجزاء ــ بيروت : دار الشروق ، ١٩٧٩

١٦ ــ سيدنى جورارد (ترجمة حسن الفقى وسيد خير الله) **الشخصية بين الصحة والمرض** . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣

١٧ ــ صبرى جرجس : **مشكلة السلوك السيكوباتى** . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٥٧

١٨ ــ صلاح عبد القادر البكرى : **القرآن وبناء الانسان** . جدة : تهامة ، ١٩٨٢

١٩ ــ عباس محمود العقاد : **الانسان فى القرآن** . بيروت : دار الكتاب العربى ، ١٩٦٩

٢٠ ــ عبد الحميد محمد الهاشمى : **لمحات نفسية فى القرآن الكريم** . (دعوة الحق ــ ١١) مكة المكرمة : رابطة العالم الاسلامى ، صفر ١٤٠٢ هـ .

٢١ ــ عبد الكريم العثمان : **الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص** . القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١

٢٢ ــ عطية محمود هنا وآخرون :**الشخصية والصحة النفسية .**
القــاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٨

٢٣ ــ عطية محمود هنا ، وسامى هنــا : **علم النفس الاكلينيكى**
الجزء الأول ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٣

٢٤ ــ فرج أحمد فرج وآخرون (ترجمة) :**نظريات الشخصية .**
القاهرة : الهيئة العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١

٢٥ ــ فرج عبد القادر طه : **المجمل فى علم النفس والشخصية والأمراض النفسية .** القاهرة : الدار الفنية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨

٢٦ ــ لورنس شافر : « علم النفس المرضى »**فى ميادين علم النفس**
الجزء الأول ــ (أشرف على تأليفه جليفورد وعلى ترجمته يوسف مراد)،
القــاهرة : دار المعــارف ، ١٩٥٥

٢٧ ــ محمد بيصار : **العقيدة والأخلاق وأثرهما فى حياة الفرد والمجتمع** ــ طبعة رابعة ، بيروت : دار الكتاب اللبنانى ، ١٩٧٣

٢٨ ــ محمــد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس .** بيروت :
دار الشروق ، ١٩٨٢

٢٩ ــ محمد عبد الحكيم : «التشخيص المقارن للحالات السيكوباتية»
مجلة علم النفس ، مجلد ٤ ، عدد ٣ ، ١٩٤٩ ، ٣٢١ ــ ٣٢٨

٣٠ ــ محمــد على البــار : **خلق الانسان بين الطب والقرآن .**
طبعة ثانية ، جــدة : الدار السعودية للنشر ، ١٩٨١

٣١ ــ محمد على الصابونى :**مختصر تفسير ابن كثير** (٣ أجزاء)
بيروت : دار القرآن الكريم ، ١٣٩٣ هـ .

٣٢ ــ محمد عماد الدين اسماعيل :**الشخصية والعلاج النفسى .**
القــاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩

٣٣ ــ محمد قطب : في **النفس والمجتمع** . القــاهرة : دار الشروق ١٩٨٠

٣٤ ــ محمــود شلتوت : **من توجيهات الاسلام** . القــاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٧

٣٥ ــ مصطفى زيور : « فصول في الطب السيكوسوماتي ــ ٢ » **مجلة علم النفس** . مجلد ٣ ، عدد ١ ، ١٩٤٧ ، ١١ ــ ١٢

٣٦ ــ مصطفى زيــور : في **التحليل النفسي** . القــاهرة : دار الجمهورية ، د. ت.

٣٧ ــ مصطفى فهمي : **التكيف النفسي** . القاهرة : مكتبة مصر ، ١٩٦٧

٣٨ ــ مصطفى فهمي : **علم النفس الاكلينيكي** . القاهرة : مكتبة مصر ، ١٩٦٧

٣٩ ــ يوسف مراد : **دراسات في التكامل النفسي** . القــاهرة : مكتبة الخانجي ، ١٩٥٨

٤٠ ــ يوسف مراد : **مبادىء علم النفس العام** ــ طبعة ثالثة . القــاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٧

* * *

● **المراجــع الأجنبية :**

1 — Allport, G.; **Personality:A Psychological Inerpretation.** New York : Holt, 1937.

2 — Allport, G.; **Patterns and Growth of Personality** . New York : Holt, 1961.

3 — Benedict , R.; **Patterns of Culture.** New York : American Library , 1956.

4 — Carrol, H.; **Mental Hygiene : The Dynamics of Adjustment** (5th. ed .) Englewood Cliffs, N. Y. : Prentice - Hall, 1969.

5 — Cattell, **R.; Personality:A Systematic, Theoretical , and Functional Study** . N. Y. : Mc Graw - Hill, 1950.

6 — Dollard, J., and Miller, N.; **Personality and Psychotherapy** . N. Y. : Mc Graw - Hill, 1950.

7 — Fromm, E.; **Man for Himself** : An inquiry into the **Psychology of Ethics** . N. Y. : Rinehart, 1947.

8 — Honigmann , G.; « Toward a Distinction between Psychiatric and Social Abnormality » **Social Forces,** 31, 1953, 274 - 277 .

9 — Jahoda, M.; **Current Concepts of Mental Health**. N.Y.: Basic Books , 1958.

10 — Labib, F.; **Principles of Public Health**. Cairo : Sheriff Bookshop, 1971.

11 — Lindgren, H.; **Psychology of Personal and Social Adjustment** (2nd ed.) N. Y. : American Book, 1959.

12 — Linton, R.; **Culture and Mental Disorders**. Springfield, Ill. : Charles Thomas, 1956.

13 — Maslow, A ; **Motivation and Personality** . N . Y. : Harper, 1954.

14 — Maslow, A.; **Toward a Psychology** of Being. **Princ**etion, N.J. : Van Nostrand 1962 .

15 — Masserman, J. : **Principles of Dynamic Psychiatry** . Philadelphia : Saunders, 1946.

16 — Mc Clelland , D.; **The Achievement Motive** . N. Y. : Appleton Century -Crofts , 1953.

17 — Patterson, C.; **Counseling and Psychotherapy** : Theory and Practice. N. Y. : Harper, 1959.

18 — Patterson, C.; **Theories of Counseling Psychotherapy.** (**4th. ed.**). N. Y. : Harper and Row, 1986 .

19 — Redlich, F.; « The Concept of Mental Health in Psychiatry » , in Leighton, et. al.; **Exploration in Social Psychiatry.** N. Y. : Basic Books, 1957.

20 — Rogers, C.; **Counseling and Psychotherapy.** Boston, Mass. : Houghton - Mifflin, 1942.

21 — Rogers , C.; **Client - Centered Therapy** : Its Current Practice , Implications , and Theory . Boston ; Mass : Houghton - Mifflin, 1951.

22 — Shaffer , L., and Shoben, E. Jr . ; **The Psychology of Adjustment** (2nd. ed .) . Boston, Mass ., Houghton-Mifflin, 1956

23 — Smith , M.; « Research Strategies toward conception of Positive Mental Health ». **Amer. Psychologist, 14,** 1959, p. 673

24 — Sulivan, H.; **The Interpersonal Theory of Personality.** N.Y. : Norton , 1953.

25 — **Szaz**, T .; « **The Myth of Mental Health** » . **Amer. Psychologist, 15**, 1960 , 113 — 118.

26 — Thorne, F.; **Principles of Personality Counseling**. J. Clinical Psychol., 1950.

27 — Wallen, R.; **Clinical Psychology: The Study of Persons.** N. Y. : McGraw - Hill, 1956.

28 — Wolman, B.; (ed.) ; **Handbook of Clinical Paychology.** N. Y. : McGraw-Hill, 1965.

* * *

محتويات الكتاب

الفصل الرابع : مفهوم النفس المنحرفة
(٢٠١ ـ ٢٣٨)

الفصل الخامس : خاتمة
(٢٣٩ ـ ٢٩٥)

رقم الايداع بدار الكتب ٩٢/٢٧١٧
الترقيم الدولى ٧ ـ ١٨٠ ـ ٢٢٥ ـ ٩٧٧

